ПОЧЕМУ У ТЕБЯ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ

Men's Health®
ОКТЯБРЬ 2013
УКРАИНА

ЖИМ НА СЧАСТЬЕ

7 УПРАЖНЕНИЙ, ДАЮЩИХ ЭЙФОРИЮ

ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ ВАС

ЗАЧЕМ БЕРЕЧЬ СТАРУЮ ДРУЖБУ I СТР. 50

СЕКС

ВРЕТ КАК ДЫШИТ

ПРОВЕРЯЕМ ЖЕНЩИН НА ДЕТЕКТОРЕ ЛЖИ

БУЛЬК! ХРУСТЬ! ДЗЫНЬ! ЩЕЛК!

О ЧЕМ БУРЧИТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ

НАУЧИСЬ ПОБЕЖДАТЬ, КАК:

НА ЭТОМ МЕСТЕ МОГ БЫТЬ ТЫ

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА

Men's Health MAN' 2013

ОЛЕГ ПЕРЕТЯТКО, ЛЬВОВ

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
13010
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

DIOR HOMME

WWW.DIORHOMMEPARFUM.COM

ДП "Селдіко" тел.: (044) 393 26 27, факс: (044) 393 26 30 Діор Ом

Британський шик, швейцарська досконалість: Breitling for Bentley поєднує найкраще, що є в обох країнах. Стиль та якість. Розкіш та довершеність. Престиж та сміливість. Потужність та елегантність. Хронограф Bentley B06 – справжня квінтесенція цих надзвичайних чеснот. Його вирізняє мануфактурний механізм Breitling, високий рівень точності та надійності якого підтвердив Швейцарський інститут хронометрії (COSC), а також система «30-секундного хронографа», що гарантує хірургічно точні значення на всіх проміжках виміряного часу. Це респектабельний альянс між гордістю британського автомобілебудування та стародавніми швейцарськими традиціями часового мистецтва.

NOBLESSE®

ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ. Бутік NOBLESSE. W&J, Городецького вул., 17, тел.: (044) 279-0902;
Київ. Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 114, тел.: (044) 528-3385;
Київ. Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 2, тел.: (044) 234-1932.

Ноблесс. Дабл ю енд Джей.

ДУХ БРИТАНІЇ

Зроблено у Швейцарії компанією BREITLING

BENTLEY B06

BREITLING
for
BENTLEY

г.Киев, ТРК "Глобус", ТРК "Караван", ТЦ "Скай Мол", ТЦ "Большевик", ТЦ "Променада", ТЦ "Оушн Плаза", г. Одесса, ТЦ "Европа",
г. Донецк, ТРК "Донецк-СИТИ", г. Днепропетровск, ТРК "Мост-СИТИ", г. Харьков , ТРК "Караван", г. Севастополь, ТЦ "Муссон"

шоурум +38 095 765 65 79

ТМ ЛАГЕРФЕЛЬД

Baldinini

Київ ТРК "Глобус"; ТРК "Караван"; ТРК "Більшовик"; ТЦ "Променада"; ТРК "Оушн Плаза"; Одеса вул. Дерибасівська 15
Харків ТРК "Караван"; Донецьк ТРК "Донецьк-Сіті"; Дніпропетровськ ТРК "Мост-Сіті"; шоу-рум/оптові продажі тел. +38 095 765 65 79

GUESS?©2013 SHOWROOM +380937656579
RAPHAEL MAZZUCCO
ART DIR: PAUL MARCIANO PH: RAPH
GUESS?.COM

GUESS®
U.S.A.
WASHED
JEANS
1201 1203

GUESS

м. КИЇВ, ТРК “КАРАВАН", ТРК "ОУШН ПЛАЗА", ТРК "БІЛЬШОВИК", ТРК "СКАЙ МОЛ" , ТЦ "ПРОМЕНАДА",
м. ОДЕСА, вул. ДЕРИБАСІВСЬКА, 15, ТРК "РІВ'ЄРА", ТРК "СЕРЕДНЬОФОНТАНСЬКИЙ", м. ХАРКІВ, ТРК "КАРАВАН",
м. ДОНЕЦЬК, ТРК "ДОНЕЦЬК СІТІ", м. ДНІПРОПЕТРОВСЬК, ТРК "МОСТ-СІТІ", ТРК "КАРАВАН"

EQUIPPED FOR

THE MODERN

FRONTIER

Levi's®

GO FORTH®

©2013 LEVI STRAUSS & CO. *ГОТОВИЙ ДО НОВИХ РУБЕЖІВ **УПЕРЕД!

КИЇВ, ОДЕСА, ДНІПРОПЕТРОВСЬК, ДОНЕЦЬК, ХАРКІВ, КРИВИЙ РІГ, ВІННИЦЯ, ЛЬВІВ, СІМФЕРОПОЛЬ, СЕВАСТОПОЛЬ
ЗАПОРІЖЖЯ, МИКОЛАЇВ, ЧЕРНІВЦІ, РІВНЕ, ХЕРСОН, ПОЛТАВА, МАРІУПОЛЬ, СУМИ, ІВАНО-ФРАНКІВСЬК, КІРОВОГРАД, ЛУГАНСЬК

шоурум/оптові продажі, 38 (095) 273 38 73
інтернет магазин: www.ultrajeans.com.ua

НА ОБЛОЖКЕ

62
ПОЧЕМУ У ТЕБЯ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ
И зачем тебе это нужно

52
ЖИМ НА СЧАСТЬЕ
Самая радостная тренировка

54
БУЛЬК! ХРУСТЬ! ДЗЫНЬ! ЩЕЛК!
Уверенный прием сигналов твоего организма

84
НАУЧИСЬ ПОБЕЖДАТЬ, КАК...
Бойцы вооруженных сил разных стран

50
ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ ВАС
Как не потерять лучших друзей

68
MEN'S HEALTH MAN' 2013
Победитель конкурса

72
ВРЕТ КАК ДЫШИТ
Секс, женщины и детектор лжи

72
О ЧЕМ ВРЕТ ЖЕНСКИЙ РОТ

на обложке:
ОЛЕГ ПЕРЕТЯТКО

фотограф:
РОМАН ЗУБАРЕВ

Новый модельный ряд Inspiration от Electrolux.

Технологии профессионалов для новых возможностей у Вас дома.

Electrolux – это более 90 лет опыта в производстве техники для самых изысканных ресторанов и отелей Европы. С новым модельным рядом Inspiration* от Electrolux инновационные технологии, которым доверяют лучшие европейские шеф-повара, появятся у Вас дома. Духовой шкаф CombiSteam позволяет комбинировать режимы конвекции и пара, чтобы любимые блюда стали еще ароматнее. Холодильник FreshPlus** сохраняет свежесть и вкус продуктов на 7 дней дольше, чем обычно. Во всех новинках модельного ряда Inspiration Вы найдете функции, на создание которых нас вдохновили профессиональные шеф- повара. Когда домашняя бытовая техника оснащена передовыми технологиями, Вашим возможностям нет предела.

Новый модельный ряд Inspiration* от Electrolux.
Новые возможности.

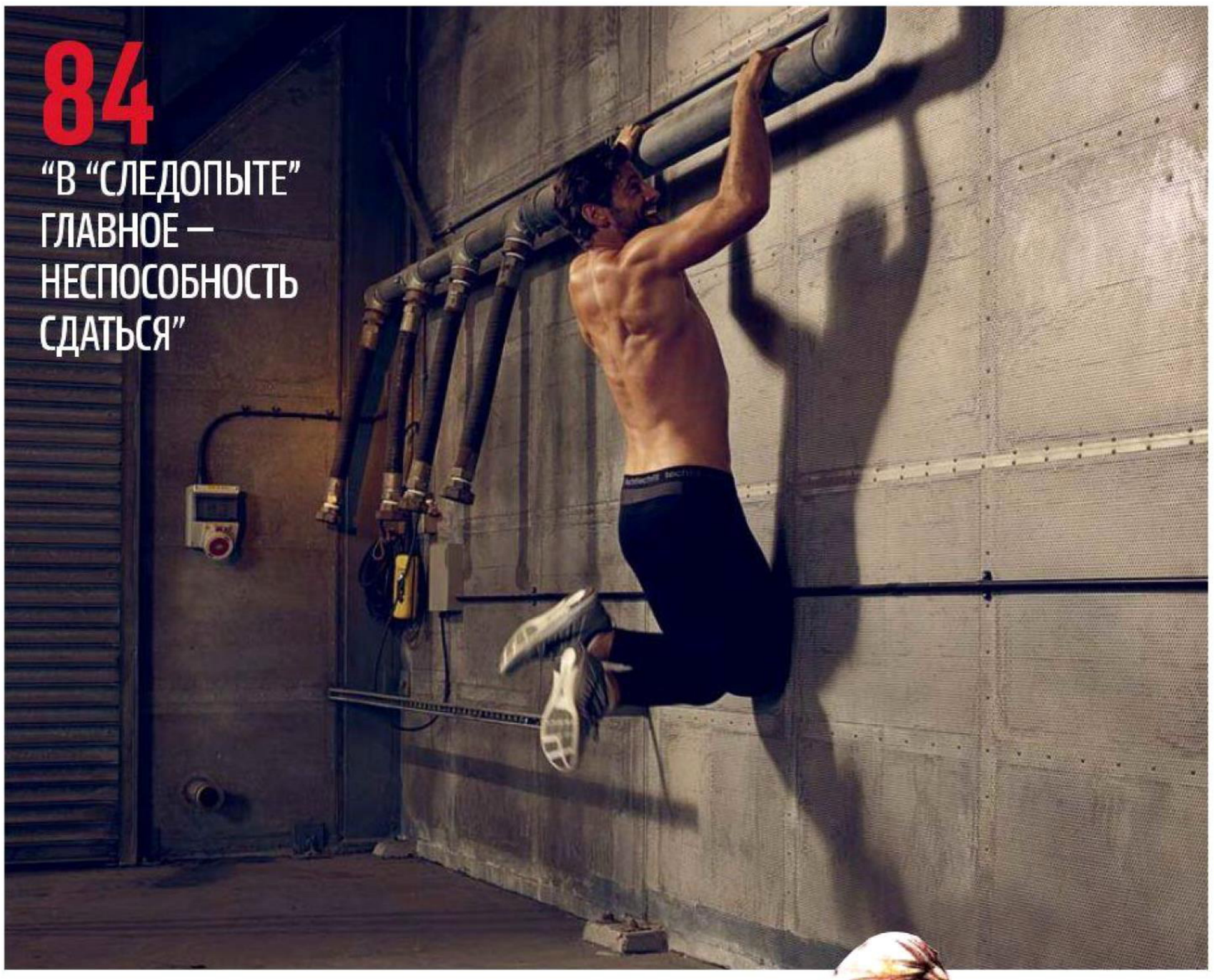
www.electrolux.ua

Electrolux

Реклама. Товар сертифицирован. *Вдохновение **Технология сохранения свежести

10.13

Men's Health



ЭКСТРА

СЕКС
56 Хорошо кончается
Вот он — оргазм твоей мечты

СТРЕСС
58 Шутке рады
Уроки владения аудиторией от комика Кевина Харта

СПОРТ
66 Рак у ворот
6 поводов заняться регби-7

В НОМЕРЕ

РАЦИОН
78 Лихо закручено
Еда, запеченная в фольге

СТРЕСС
96 Бить или забить?
Поучительные проблемы редакторов МН

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ
110 Сквозь стену, плача
Марафон в Рио-де-Жанейро

ПРОПИТАНИЕ
104 Встать! Фастфуд идет
13 подозреваемых

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
116 Дюжая тяга
4-я часть годовой программы домашних тренировок

F.A.Q.
124 Дай по шарам
Полезные движения с медболом

ГИД ПО СТИЛЮ

ТРЕНД
126 Правила приличия
Казуальный набор

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
131 Коктейльная карта
Вперед на вечеринку

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
132 Грязные развлечения
Техника для активного отдыха в наших руках

СКОРОСТЬ
138 Первый тур
Мотоциклы для путешествий

141 Новое железо

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
22 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
26 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
50 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
142 ПРОМО
145 ГДЕ КУПИТЬ?
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На правах реклами. Парфумерно-косметична продукція. Версаче Ерос Зе нью фрегранс фо мен VERSACEPARFUMS.COM

VERSACE
EROS

THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ПІДРОБОК ПАРФУМІВ! УПАКОВКА МАЄ БУТИ З ГОЛОГРАМОЮ.

Ексклюзивний дистрибутор в Україні ТОВ "Егзагон". Подробиці на **www.hexagone.ua**

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, НАТАША ВОЛК

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ
Печать
НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО, ОКСАНА ЛУНГА
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ КРИВИЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil AIRTON SELIGMAN
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France MICHEL BIRNBAUM
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy LUIGI GRELLA
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia GARETH CORSI
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines PETER PILAR
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Republic of Korea SEUNG KWAN PAEK
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore SHERWIN CHUA
South Africa JASON BROWN
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
DOMINICAN REPUBLIC
CURACAO
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
11.09.2013 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Компания "Юнивест Маркетинг", типография "Юнивест Принт"
01054, Киев, ул. Дмитриевская, 44б
тел.: (044) 494-09-03

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanomamedia.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 29, 31, 33, 37, 39, 59, 61, 63, 71, 81, 91, 103, 119, 137, 145, 147, 148.

Пако Рабан. Зе н'ю фраган фор хім. Інвіктус.

paco rabanne

The new fragrance for him

INVICTUS

www.pacorabanne.com

На правах реклами. Парфумерно-косметична продукція. ТОВ "Ергагон", (044) 484 42 48 www.hexagone.ua

ЧИТАТЕЛЬ ТОРЖЕСТВУЕТ

Случай помогает тому, кто к нему хорошо подготовлен, а работа над собой неизменно приносит результат. Самый закоренелый скептик может убедиться в истинности этих тезисов, взглянув на обложку октябрьского номера Men's Health. Упорная работа, верно выбранная цель и немного везения — и ты на обложке/на вершине/на коне/подставь свой вариант. Поэтому вместо стонов о прошедшем лете лучше начинай готовиться к лету следующему, одновременно наслаждаясь осенью и предвкушая зиму. Men's Health тебе в помощь!

15 МИНУТ — И ГОТОВО

Вот тебе вторая из серии продвинутых минималистичных тренировок с максимальным эффектом, для которых понадобятся всего лишь 15 минут времени, твое тело (куда ж без него) и немного вдохновения.

ПРИЕМ НА ГРУДЬ

Как бы ты ни старался уверить свою избранницу, что полюбил ее исключительно за доброе сердце и чистую душу, это не совсем так. Грудь — вот на что первым делом смотрят 47% мужчин.

АНТИ-ЧТО?

Что такое антиоксиданты? Если ты не можешь с уверенностью ответить на этот вопрос, то ты не одинок. Но мы поможем тебе в этом разобраться.

7 СОВЕТОВ ЛЫСОМУ

Брюс Уиллис, Джейсон Стэтхэм, Вин Дизель — эти парни сводят с ума большинство девушек на планете. Секрет их сексуальности — блестящая лысина, конечно же. Если хочешь выглядеть так же хорошо, как они, наши советы тебе в помощь.

3 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТА

Словосочетание "здоровая еда" не у всех вызывает здоровые ассоциации. И вправду, сколько можно есть этот творог, яичные белки и куриные грудки! "Да сыт я такой здоровой едой по горло!" — скажешь ты. А мы тут же ответим: ты просто не умеешь ее готовить, сейчас научим.

КАЧАЙСЯ ДОМА

Твой путь к идеальному телу и крепкому здоровью вовсе не обязательно должен начинаться с покупки абонемента в элитный фитнес-клуб. Можно приступить к элементарным занятиям фитнесом в домашних условиях.

ФОТО: DEPOSITPHOTOS

Київ: вул. Хмельницького, 32, т. (044) 288-27-67; вул. Басейна,4, ТЦ “Мандарин Плаза”, 3 пов., т. (044) 230-95-15
Одеса: вул. Рішельєвська,30 , т. (048) 73-73-999, пл. 10 квітня, галерея “Сади Перемоги”, 2 пов., т.(048) 788-44-55
Дніпропетровськ: пр. Карла Маркса, 67-Д, ТРЦ « Гранд Плаза» т. (056) 371 28 62
Харків: вул. Сумська, 124, т. (057) 700 10 92 **Ялта: в**ул. Набережна Леніна, 11, т. (065) 423 03 20

Пол енд Шарк. Яхтінг

ПАПА ПРЕВРАЩАЕТСЯ

Журнал покупаю не постоянно, но часто и читаю весь месяц. Почему месяц? Потому что некогда, ведь дома растет СЫН, будущий Настоящий Мужчина, 3 года исполнилось.

Жена мне как-то говорит: давай, мол, отдадим сына в кружок танцев или на пение. Вот тут я вспылил. Какое, к черту, пение, какие танцы? Это же мужчина! Да, есть искусство и все такое. Но пусть уж мой ребенок будет похож на папку — мужчину с мужской профессией.

Взглянул на себя в зеркало и понял, что я далеко не идеал, и очень не хотел бы, чтобы мой ребенок знал папу с пивным пузом и с сигаретой во рту. В общем, я решился. Пожелайте мне удачи в превращении себя в пример для подражания. Ведь мой сын — то, что останется после меня.

ВИТАЛИЙ КОЛУМБЕТ

МН: Тритиевая подсветка в этих настоящих мужских часах LUMINOX Navy SEAL Colormark 3051 Blackout будет светиться без потускнения как минимум 25 лет, так что смело можешь потом передарить их сыну на 16-летие вместе с этой страницей. А танцы и пение еще никому не повредили.

Одной мечтой больше

Никогда не читал ваш журнал — возраст не тот. А на днях мне стукнуло 16, и дядя подарил мне сентябрьский выпуск с намеком на раздел "Досуг", стр. 49. Открыв, с удивлением увидел себя на фото в анонсе МТБ-марафона "Пилипец-2013". Журнал прочитал от корки до корки и офигел. Понравилось все. Теперь у меня мечта не только выиграть Олимпиаду, но и попасть на обложку Men's Health.

ВЛАДИМИР КОЗЛОВСКИЙ, ЧЕМПИОН УКРАИНЫ ПО КРОСС-КАНТРИ. УЖГОРОД

Девушки в форме

Часто встречаются люди, которые, узнав, что я читаю мужской журнал, приходят в шок и непонимание, восклицая: "Ты же девушка! Зачем тебе мужские журналы?" Но что поделаешь, если в пресловутых женских журналах нечего читать? Сплошные банальные статейки об изменах, похудении и прочей ерунде. То ли дело Men's Health! Тут даже фото красивых девушек полезные — в отличие от подиумных "вешалок", они вдохновляют держать себя в форме.

ЛИДА ЛЛЛ

Наглядная агитация

Переехав в новый офис, мы — я и две новые привлекательные сотрудницы — сгорали от любопытства, какой же нам кабинет достанется. Оказалось, столы, мягкие кресла и ноутбуки — больше ничего лишнего. "Мы вам стены освежили!" — отметила обаятельная начальница Наташа. Однако откуда черпать вдохновение в этих голых стенах?

Идея пришла не сразу. Спустя неделю я купил свежий августовский номер Men's Health и в очередной раз наткнулся на "12 черт, которые не стоит пытаться изменить в мужчине". Вот оно! Я принес на работу стопку журналов за последние годы и нашел аналогичные страницы: "15 страшных фраз из уст женщины", "12 вещей, которые пора выбросить", "15 способов почувствовать себя героем в течение дня". Я вырезал все нужные страницы — получилась уникальная подборка жизненных ситуаций, которая украсила стены нашего кабинета.

P.S. Когда полностью обживемся, перейдем к "Персональному тренеру" — в офисе разминка просто необходима!

ДМИТРИЙ

Чипсы в массы

В сентябрьском номере вышла заметка о том, как готовить чипсы из сухофруктов. Пожалуйста, печатайте почаще столь простые и вкусные рецепты. Ну и конечно, не забывайте о сложных, с труднопроизносимыми ингредиентами, а то мажоры, готовящие такие блюда, перестанут вас читать.

ДИМА

16 не равно 16

Лето вроде как уже закончилось. Или заканчивается. Или скоро закончится. У кого как. В общем, нужно из него выйти свежим, крепким, бодрым. Одним словом — отдохнувшим. Ведь до нового лета еще целый год! А пока армия любителей эрзац-спорта запасается самым футбольным в мире пивом и самыми что ни на есть мужскими сигаретами. Загорелые руки протирают слегка припылившийся за лето ТВ. Вот она — жизнь! Сгребать с прилавков супермаркета удовольствие. 16 грн. = две бутылочки светлого. Или темного. По одной на каждый из таймов. И пачка "легких" — от них же вреда "меньше". Для здоровья ж не жалко заплатить больше. А можно взять Men's Health — за все те же 16 грн. Не знаю, как насчет пользы, тут уж каждый сам для себя решает, но вреда меньше — это факт. Правда, есть эффект привыкания, но без последствий, которые в черной рамке внизу на каждой пачке "легких". Может, с осени будете выходить каждую неделю перед трансляцией футбола? Есть реальный шанс оздоровить добрую часть населения.

СТУДЕНТ

МН: Разруха не в телевизорах, а в головах. Так что график прежний — ежемесячный.

ASUS | intel

У ПОШУКАХ НЕЙМОВІРНОГО

ASUS рекомендує Windows 8.

ASUS VivoBook

СВІТ У ТВОЇХ РУКАХ · ДОТОРКНИСЬ

ASUS VivoBook S551. Неймовірний Ultrabook™. Натхненний Intel.

Швидкий і надзвичайно точний сенсорний дисплей ASUS VivoBook гарантовано змінить вашу уяву про те, яким має бути сучасний ультрабук! Шліфований металевий корпус нового ультратонкого пристрою стильний і надійний водночас. Завдяки суперпотужним процесорам Intel® Core™ i7 четвертого покоління, ультрабук ASUS VivoBook вражає не лише зовні, але й встановлює нові стандарти технічної довершеності на багато років вперед. Більше інформації на сайті insearchofincredible.com

intel inside CORE i7 — Ultrabook™ Натхнення від Intel

*Лише деякі моделі ASUS VivoBook відповідають вимогам Intel® Ultrabook.™ *асус вівобук*

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core, Ultrabook та Core Inside є товарними знаками корпорації Intel в США та/або інших країнах.

КИЇВ
ОДЕСА
ДНІПРОПЕТРОВСЬК
ДОНЕЦЬК
ХАРКІВ
ЛЬВІВ

tommy.com

ТОМІ ХІЛФІГЕР

TOMMY HILFIGER

ПОСЛЕ ОБЕДА Я ВСЕГДА ЕМ ЧТО-НИБУДЬ СЛАДКОЕ НА ДЕСЕРТ, НИЧЕГО НЕ МОГУ С СОБОЙ ПОДЕЛАТЬ. ЕСТЬ КАКАЯ-НИБУДЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПИРОЖНОМУ?

Леша

ЭРИК РИПЕРТ, ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА LE BERNARDIN, НЬЮ-ЙОРК

В наши дни почти в любом заведении можно отыскать более здоровую альтернативу калорийным десертам. Загляни в меню. Выбирай легкие десерты, приготовленные без использования яиц, — например панна-котту вместо крем-брюле или пирог с сезонными ягодами вместо чизкейка. Хороший вариант — фруктовый суп или всевозможные шербеты как альтернатива жирному мороженому. В крайнем случае расправься с жаждой сладкого четырьмя "квадратиками" шоколада, но не более того.

www.lacoste.com

UNCONVENTIONAL CHIC

LACOSTE

*Нетрадиційний шик. Вісімдесята річниця

CELEBRATING EIGHTY

ЖЕНЩИНЫ ЦЕНЯТ УВЕРЕННЫХ В СЕБЕ МУЖЧИН. НО ОТ САМОУВЕРЕННЫХ И НАГЛЫХ ОНИ БЕГУТ. ГДЕ ГРАНИЦА?

ALEX

Очень правильный вопрос, Alex. Потому что граница действительно тонка и проходит она, как мне кажется, ровно в том месте, где заканчиваются персональные убеждения/склонности/пристрастия и т.д. мужчины и начинаются девушкины. Уверенный в себе парень говорит за себя ("Я хочу пригласить тебя попить кофе и познакомиться поближе"), а самоуверенный полагает, что ему, такому красавчику и вообще подарку судьбы, все виднее и про девушку ("Ну и что, что ты не любишь кофе и вообще замужем? Дурочка, ты просто сама не знаешь, от чего отказываешься!"). И если заинтересованность первого для женщины желанна и приятна, то домогательства второго вызывают одно желание: вспомнить, чему ее учили на уроках самообороны, и незамедлительно применить полученные знания на практике.

В ОДНОМ ЗДАНИИ СО МНОЙ РАБОТАЕТ ДЕВУШКА, КОТОРАЯ МНЕ НРАВИТСЯ. ЕСЛИ Я ПОДОЙДУ С ЦВЕТАМИ ПРИ ЕЕ КОЛЛЕГАХ, ЭТО НЕ БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ГЛУПО? В ОГРОМНОМ ЗДАНИИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ СДЕЛАТЬ ЭТО ТЕТ-А-ТЕТ.

Володя

Для того чтобы это не выглядело глупо и жалко, нужно обладать самоуверенностью Брэда Питта. И желательно его же внешностью. Нервно подрагивающий подбородок, потные ладошки и подкашивающиеся от страха коленки способны испортить впечатление от красивого и романтичного жеста. Так что я бы на твоем месте избрала более щадящий вариант — прикинулась бы таинственным поклонником и отправила букет с курьером на девушкино рабочее место. Разумеется, не забыв вложить в него карточку, где будет сказано, что ты потерял аппетит и сон — так жаждешь с ней познакомиться — и указан твой телефон/мейл/объем бицепса и т.д. Коль уж вы работаете в одном здании, узнать ее внутренний номер у охранников, думаю, не проблема. Мне хочется верить, что из соображений мужской солидарности парни, если ты их посвятишь в подробности своего коварного плана, тебе не откажут. Так получится даже романтичней (в том числе и потому, что избавит вас обоих от необходимости прилюдно позориться).

Познакомился с девушкой, которая недавно развелась. Говорит, не хочет сейчас ничего серьезного. Как показать ей, что она мне небезразлична, не форсируя события?

Александр

Развод обычно имеет свойство стимулировать в женщинах рациональное начало и когнитивные способности в целом (что, кстати, зачастую ошибочно воспринимается мужчинами как обострение сучизма на фоне врожденной стервозности и латентного недотраха). Девушка подобного формата обычно очень четко понимает, для каких целей ей нужен парень, которому она согласилась дать номер своего телефона: чтобы поплакаться ему в жилетку по поводу истраченной понапрасну юности или чтобы пуститься с ним во все тяжкие. Так что, Саня, боюсь, твоя участь уже предрешена. И каким образом ты будешь демонстрировать девушке свою заинтересованность, особой роли не играет. Она уже все решила, осталось только правильно расшифровать ее интенции. Достаточно пару недель внимательно понаблюдать за проявлениями твоей новой знакомой, и станет понятно, в каком образе она тебя видит: в мохеровом жилете и с пачкой бумажных платочков или в леопардовых стрингах и с розой в зубах.

Нравится девушка, но это, увы, не взаимно. Как ее забыть?

Попробуй представить, что она голая... А нет, прости, это немного из другой оперы. Способ забывания незавоеванных женщин во многом зависит от бюджета. Если финансы позволяют — самое время отбыть в отпуск в какую-нибудь далекую экзотическую страну, жители, а особенно жительницы которой почтут за честь скрасить досуг белого господина. Если же имеющихся средств едва хватит на бутылку коньяка "Коктебель" и шоколадку "Корона", воспользуйся старомодным, но от этого не менее действенным способом — попытайся припомнить все девушкины недостатки, даже самые незначительные (толстые щиколотки, резковатый смех, нос с горбинкой, темный пушок над верхней губой — подобная досадная мелочь есть почти у любой красавицы). И визуализируй их себе на досуге крупными планами, причем как можно чаще. А в свободное от аутотренинга время найди уже себе приличную работу — первым способом разбитое сердце залечивается все ж таки гораздо быстрее.

томі хілфігер, дізель, кельвін кляйн, армані джинс, лакост, дкнвай, гант, пепе джинс, джистар ро, ріплей, гес, форнаріна, вокер
Київ: ТРЦ «Ocean Plaza», ТЦ «Глобус», ТРК «Караван», ТРЦ «Dream Town», ТРЦ «Sky Mall». Одесса: ТЦ «Среднефонтанский», ТЦ «City Center», ТЦ «Панорама», ТОЦ «Ave Plaza». Дніпропетровськ: ТРК «Караван», ТЦ «Пасаж». Донецьк: ТЦ «Донецьк Сіті». Львів: вул. Міцкевича,8. Миколаїв: ТЦ «City Center»

www.md-group.com.ua

TOMMY HILFIGER DIESEL Calvin Klein AJ ARMANI JEANS LACOSTE DKNY
GANT Pepe Jeans LONDON G-STAR RAW REPLAY GUESS Fornarina

walker
мультибрендовий магазин взуття

МОЯ ПЯТИЛЕТНЯЯ ПЛЕМЯННИЦА ОЧЕНЬ ИЗБАЛОВАНА. МОГУ Я ЧТО-НИБУДЬ С ЭТИМ ПОДЕЛАТЬ, НЕ ОБИДЕВ ЕЕ РОДИТЕЛЕЙ?

Антон

ААРОН КУПЕР, К.М.Н., КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ КАФЕДРЫ СЕМЬИ СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Родители видят в своем отпрыске продолжение самих себя, так что твою критику в отношении избалованного ребенка могут принять на свой счет. Нужно действовать очень осторожно. В следующий раз, когда ты останешься с племянницей наедине и она начнет капризничать, просто запомни это, а позже обсуди случай с ее родителями. Скажи что-нибудь вроде: "Если это повторится, вы не возражаете, если я мягко скажу ей, что она не права?" Смотри на их реакцию: они отнеслись с пониманием? Тогда развивай тему, спроси, как они сами справляются с ее капризами. А если начали защищать собственное чадо, приятель, лучше оставь эту затею. И не пытайся воспитывать ребенка тайком от них. Когда они узнают об этом — а они узнают, поверь, — ты будешь вычеркнут из списка друзей.

Хочу избавиться от волос на спине. Слышал про лазерную эпиляцию. Часто ли придется ее делать?

Сергей

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ

Тебе придется пройти 6–8 сеансов с перерывом между ними в месяц-полтора, чтобы на твоей спине наконец перестало что-либо расти. Не спеши расстраиваться — результат ты заметишь уже после первой процедуры. Старые волосы будут, понятно, сметены лазером, а те, что вырастут им на замену, будут тоньше и не столь заметны. Ну а после прохождения полного курса твоя спина останется гладкой на несколько лет. На сколько конкретно — зависит от модели лазерной установки, которой тебе будут делать эпиляцию, и уровня специалиста, к которому ты обратишься.

Я привык заваривать зеленый чай крепко, так, что он становится похож на черный. Это не вредно?

Кирилл

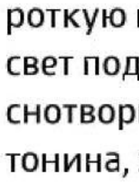
НАТАЛЬЯ КИРИЛЛОВА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

Еще как вредно! Высокое содержание в зеленом чае стимуляторов (кофеин, теобромин, теофиллин) для начала приведет к нарушению сна, раздражительности, учащенному сердцебиению и дрожанию пальцев рук. А со временем жди атрофические явления на слизистой желудка — он просто начнет хуже переваривать пищу. Кроме того, содержащиеся в крепком зеленом чае вещества затрудняют усвоение железа, что может привести к анемии. Так что заваривай в пропорции 1 ч.л. с горкой на 200 мл горячей воды и выпивай не больше трех чашек в день.

An American Icon Since 1949
GANT
ГАНТ АН АМЕРІКАН АЙКОН СІНС
Київ, ТРК "Караван", Лугова 12,
Київ, ТЦ "Більшовик", Вадима Гетьмана 6,
Київ, ТРК "Ocean Plaza" Антоновича 176 ,
Донецьк, ТРК " Донецьк Сіті" , Артема 130,
Одеса, Катеринінська 18,
Харків, ТРК "Караван", Героїв Праці 7,
Львів, пл. Міцкевича, 8
WWW.GANT.RU | WWW.GANT.COM

Я ужасно спал ночью. Есть какой-нибудь способ быстро восстановить силы днем?

Валентин



РАССЕЛ РОУЗЕНБЕРГ, К.М.Н., ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАЦИОНАЛЬНОГО ФОНДА СНА

Короткий сон поможет тебе прийти в себя — тебе нужно вздремнуть. Как долго? Проведенные NASA исследования показали, что сон продолжительностью в 26 минут повышает скорость мышления и концентрацию внимания. Но если проспишь чуть дольше — свалишься в фазу глубокого сна (и когда будильник выдернет тебя из нее, ты будешь напоминать зомби пуще прежнего). Если вздремнуть возможности нет — отправляйся на короткую прогулку. Солнечный свет подавляет выработку снотворного гормона мелатонина, заставляющего тебя хотеть спать. Наконец, выпей зеленого чая, но не переборщи с объемами (см. предыдущий вопрос).

Я пускаю слюни во сне. Что со мной происходит?

Михаил

ТЕРРЕНС ХОЛТ, К.М.Н., ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Давай разберемся. Когда ты спишь, ты все равно продолжаешь рефлекторно сглатывать слюну — это происходит по мере того, как она скапливается у специальных нервов, расположенных в глубине твоего рта. Но эти рефлексы сглатывания замедлены у людей, страдающих обструктивным апноэ сна. Ты храпишь? Возможно, это первый и главный признак. И то, что ты просыпаешься с лужицей на наволочке, еще не самое страшное в этой проблеме. Есть, правда, и совсем смешной вариант. Запах еды, даже если он тебе просто приснился, стимулирует обильное выделение слюны. Может, ты на диете, и потому тебе постоянно снится жареный бекон? Хотя если больше похоже на первый вариант, покажи носоглотку ЛОР-специалисту, а потом, возможно, понадобится помощь сомнолога.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я возбуждаюсь от мысли, что моя девушка мне изменяет. Со мной что-то не так?

Борис

МН: "Вообще-то, если мужчина представляет свою женщину закинувшей ноги на плечи другого парня, он испытывает стыд и гнев — чувства, подавляющие какое бы то ни было возбуждение,— говорит Катерина Хетлейн, к.м.н., семейный терапевт из Университета Невады.— Но у некоторых людей в психике связаны стыд и возбуждение. Например, в далеком прошлом кто-то вошел в комнату, когда ты мастурбировал. Ты почувствовал стыд, но вместе с тем ты был возбужден. И твое тело надежно закрепило эту ассоциацию". На самом деле, пока ты удерживаешь все это у себя в голове, все будет в порядке. А вот если ты собираешься толкнуть подругу на поступок, который может навредить вашим отношениям,— вам лучше обратиться к психотерапевту.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

40TH ANNIVERSARY

Pepe Jeans®

LONDON

PEPEJEANS.COM

HAVE YOU SEEN PEPE?

WATCH THE FILM AT PEPEJEANS.COM

Київ, ТРК Караван
Київ, ТРК Ocean Plaza
Київ, ТРК Більшовик
Донецьк, ТРК Донецьк - Сіті.

ПЕПЕ ДЖИНС ЛОНДОН ФОТОГРАФУЄ ХЛОПЦЯ ЗІ СВОЇМ ПЕПЕ ВОЧ-ЗЕ ФІЛЬМ ЕТ ОУШЕН ГЛАЗА

ДОРОГАЯ МОЯ

Американские социологи утверждают, что женщины просаживают тысячи долларов на брендовую одежду только для того, чтобы мужчины больше ими (женщинами) дорожили. О других аспектах взаимоотношений девушек и денег — читай здесь и сейчас.

1

Журнал Oxford Economic Papers опубликовал результаты исследования, в котором 1068 студентов поставили перед выбором:
1. Жить в социуме, где их доход будет больше, чем у всех остальных.
2. Жить в социуме, где их доход будет больше, чем в первом случае, но далеко не самый большой в сравнении с другими.
Большинство студентов мужского пола выбрали первый вариант: деньги хороши только как средство достижения высокого статуса. Студентки же в основном выбирали больший доход из возможных, без привязки к положению в обществе.

ФОТО: PICDESK

Под редакцией Арсения Виноградова

2

В ходе одного опроса тысяче женщин предложили на выбор: еженедельный секс в течение пяти лет либо еженедельная бесплатная порция шоколада в течение этого же срока. Поскольку мир еще не окончательно сошел с ума, 73% женщин выбрали секс. Женская здравость подтвердилась и в дальнейшем: выбирая между пятью годами с еженедельным дармовым шоколадом и единовременной выплатой в $1000, 91% дам выбрали деньги.

3

Девушки отправляются тратить деньги направо и налево...

79% ...чтобы поднять себе настроение*

75% ...чтобы накупить подарков родным и друзьям

61% ...чтобы себя показать и на других посмотреть

53% ...просто потому, что настроение хорошее

52% ...чтобы произвести на кого-нибудь впечатление

*можно было дать несколько вариантов ответа

4

И женщины, и мужчины одинаково часто берут деньги взаймы (43% и 44% опрошенных соответственно). Различие в том, что мужики одинаково охотно занимают и у друзей (19%), и у родственников (23%), а вот главная надежда барышень — родня (31%), состоятельных друзей (подруг) у них маловато (15%).

32%

ИМЕЮТ РАЗНОГО РАЗМЕРА НАКОПЛЕНИЯ. ЕСЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ САМУЮ ПОПУЛЯРНУЮ ПРИЧИНУ ОТКЛАДЫВАНИЯ ДЕНЕГ (“НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ”), ТО ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО КОПЯТ НА ОТДЫХ. МУЖЧИНЫ, ПОНЯТНОЕ ДЕЛО, — НА АВТОМОБИЛЬ.

77%

МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ПЕРЕОЦЕНИВАЮТ ИХ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ. А ВОТ ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮБОПЫТНО: 82% ЖЕНЩИН ДУМАЮТ АБСОЛЮТНО ТО ЖЕ САМОЕ (ТО ЕСТЬ ЗНАЮТ, ЧТО ПЕРЕОЦЕНИВАЮТ, И ВСЕ РАВНО НАДЕЮТСЯ НА ЧУДО).

ИСТОЧНИКИ: ADAGE.COM, DAILYFINANCE.COM, OXFORDJOURNALS.ORG, SHECONOMICS.COM, SUPERJOB.RU

ВЕЩИ И СОН

Мы верим в антинародную мудрость: больше знаешь — крепче спишь. И поэтому собрали несколько свежих фактов, которые помогут тебе каждую ночь проводить с пользой для себя.

НЕ СПИ НА СТАРУХЕ

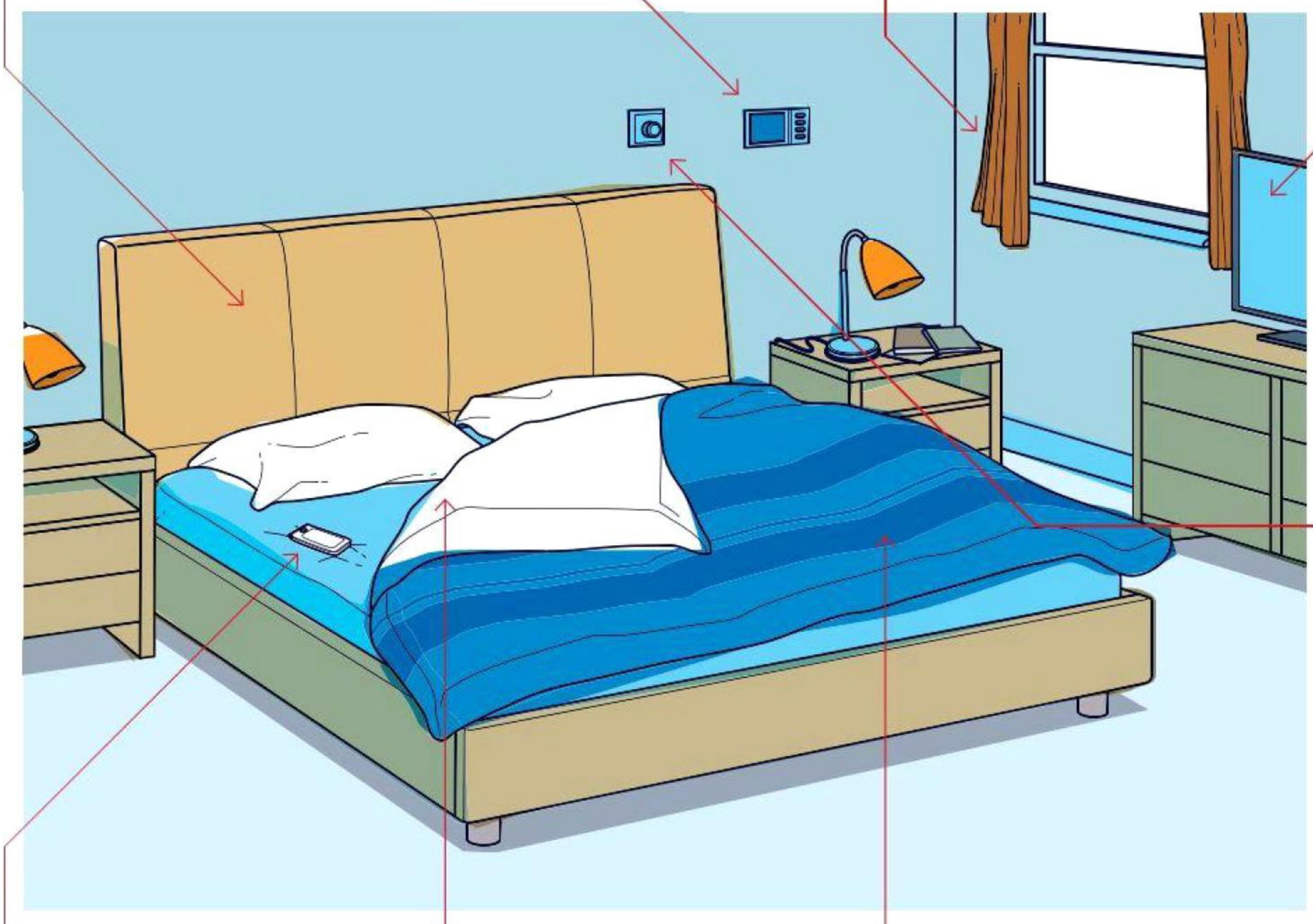
Заменив старую, продавленную, скрипящую кровать новой прекрасной, ты добавишь себе 42 минуты полноценного сна — таков был средний результат в эксперименте, проведенном британской организацией The Sleep Council. И не забывай, что матрас нужно менять каждые семь лет.

НИЖЕ ЕСТЬ КУДА

Спустя 4 часа после того, как ты заснешь, температура тела достигнет минимального уровня (который возможен без каких-либо последствий для организма). Это обеспечивает тебе глубокий сон. Но если в комнате будет жарко, ты и сам не остынешь. Обеспечь прохладу ночью: 18°C — прекрасно, выше 24°C — никуда не годится.

А ИЗ ТВОЕГО ОКНА

Не нужно тюнинговать спальню светонепроницаемыми шторами. Лучше — обычные занавески, экраны, жалюзи, через которые пробивается утро. Естественная смена тьмы и света — естественный способ отрегулировать так называемый циркадный ритм, благодаря которому ты засыпаешь и просыпаешься когда надо.



С КЕМ ЗАСНЕШЬ?

На сайте крупнейшей техасской газеты Houston Chronicle можно найти список самых скучных книг на планете (речь о беллетристике, а не о талмудических трактатах). Конечно, не надо забывать: что техасцу смерть, то украинцу хорошо, но ты все-таки попробуй — вдруг среди пятерки скучных лидеров и для тебя найдется идеальное снотворное?

1. **Джон Беньян,** "Путь паломника"
2. **Генри Мелвилл,** "Моби Дик"
3. **Джон Мильтон,** "Потерянный рай"
4. **Джеймс Босуэлл,** "Жизнь Сэмюэла Джонсона"
5. **Эдмунд Спенсер,** "Королева фей"

НЕ ЗАБУДЬ ВЫКЛЮЧИТЬ

Картинка на экране телевизора или компьютера светит в твой сонный глаз голубоватым светом, очень похожим на дневной, посылая в мозг соответствующий сигнал: спать рано, день не закончился. Оранжевый абажур настольной лампы нейтрализует эту неприятность, а лучше вообще выключи все приборы.

НЕ БУДЕТ СВЕТ

Яркий свет перед сном — это уже не перед сном, а вместо сна. Солнце, 100-ваттные лампы и фонарик в глаз — все это может более чем на 50% снизить выработку мелатонина, гормона, ответственного за твое "выключение". Часа за два до сна приглуши свет в доме. Для разнообразия можешь, например, вместо обычного выключателя установить регулятор — он позволяет убавлять свет постепенно, как в кинозале.

АБОНЕНТ НЕДОСТУПЕН

Некоторые исследователи не устают предупреждать: излучение, производимое мобильными телефонами, небезобидно. Как минимум из-за него ты засыпаешь не так глубоко, как мог бы, поэтому просыпаешься не таким выспавшимся. Выключи телефон насовсем.

ЗДОРОВЫЙ КАВАРДАК

В детстве тебя приучили застилать кровать каждое утро? Хватит, ты уже взрослый. Когда белье остается несобранным, оно лучше проветривается, благодаря чему представляет собой не самую питательную среду для размножения всяких микроорганизмов вроде пылевых клещей.

НОЧЬ С ОВЦАМИ

Потеть хорошо в бане, в спортзале, ну и во время секса. Когда спишь, быть мокрым неприятно. Лучше всего влагу от тела отводят одеяла и пледы из овечьей шерсти и белье из натуральных тканей. Хуже всего — синтетические материалы.

ИСПОЛЬЗОВАНА ИНФОРМАЦИЯ ИЗ ЖУРНАЛОВ AUTEX, NEUROENDOCRINOLOGY, А ТАКЖЕ ИССЛЕДОВАНИЯ HARVARD MEDICAL SCHOOL (США), KINGSTON UNIVERSITY (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), LIGHTING RESEARCH CENTRE (США), MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY (США), THE SLEEP COUNCIL (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

P.S. САМ ПО СЕБЕ ПЫЛЕВОЙ КЛЕЩ НЕ ОПАСЕН ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, А ВОТ ЕГО ЭКСКРЕМЕНТЫ У НЕКОТОРЫХ ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЮ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER LIDDIARD/SUDDEN IMPACT MEDIA

COLIN'S

facebook.com/colins.ua
vk.com/colinsua

colins.ua

Київ, Дніпропетровськ, Дніпродзержинськ, Харків, Донецьк, Одеса, Львів, Запоріжжя, Кривий Ріг, Луганськ, Сімферополь, Севастополь, Херсон, Луцьк, Маріуполь, Бердянськ, Житомир, Івано-Франківськ, Полтава, Суми, Рівне, Кременчук, Краматорськ, Сєвєродонецьк, Макіївка, Горлівка, Вінниця, Нікополь, Черкаси, Кіровоград, Чернігів, Хмельницький, Тернопіль, Бориспіль, Бровари, Біла Церква, Чернівці, Ужгород

ПОСТУПИЛ ПО-МУЖСКИ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

АЛЕКСЕЙ ГУЛЯЕВ

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА
РОСТ: 179 СМ
ВЕС ДО: 129 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 91 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД 3 МЕСЯЦА

● Большую часть жизни я не следил за рационом: захотелось — съел... Большую часть свободного времени я проводил в компьютерных играх: захотелось — сел... В итоге в 22 года я стал весить 129 кг. Это меня удивило, но ни на что не подвигло. А спустя какое-то время я повстречал одну девушку. Влюбился. И вот тут уже начал действовать.

● Первым делом стал нормально питаться: ничего жареного, ничего мучного, только отварное мясо, овощи, фрукты, нежирные молочные продукты. Старался не есть после шести вечера. И процесс пошел: уже недели через три вес стал убывать. Вторым делом я купил домой велотренажер и крутил педали после работы по вечерам — по полтора часа ежедневно. Включил фильм — и "поехал" смотреть. Вес продолжал уходить.

● Через пару месяцев узнал, что на работе есть небольшой спортзал, и стал наведываться туда в обеденное время, вместо того чтобы закидывать в себя бутерброды. Моим первым, вторым и третьим блюдом стал обычный комплексный тренажер для силовых упражнений. Мышцы поначалу дико болели. Без прежней еды было тяжело — и после месяца строгой диеты я стал позволять себе разгрузку: раз в две недели ел, что хотелось. Вес после каждого такого праздника застаивался на какое-то время, но потом снова полз вниз.

● В итоге за год с небольшим я избавился от более чем 40 кг — летом прошлого года я весил 83. Но поскольку походы в спортзал стали приятной зависимостью, я втянулся в годовую программу тренировок Men's Health. Только благодаря ей (а не потому что расслабился) вешу сейчас 91 кг.

● А с девушкой мы вместе уже полтора года. У нее, кстати, в этом деле тоже есть свои достижения: еще до нашей встречи она похудела на 23 кг и, можно сказать, своим примером помогала мне не отступать и не сдаваться.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. ЧАЩЕ ВСЕГО ЛЮДИ, СЕРЬЕЗНО РАСПОЛНЕВШИЕ ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ, ПРИЧИНОЙ НАЗЫВАЮТ ПРОСТО "ВОЗРАСТ"

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ambi light | SmartTV

Discover the Difference

Телевізори Philips. Готуйтесь побачити більше!

Телевізори **Philips Smart TV** – тисячі фільмів онлайн, новини, музика, відео у відомій якості Philips!

- Нові популярні фільми та серіали в додатках Megogo і Zoomby
- Чітка та плавна передача руху завдяки багатоядерним процесорам
- Завжди з **Ambilight**, що занурює вас у дію та розширює межі зображення
- Переглядайте веб-сторінки в Інтернеті, спілкуйтеся з друзями в соціальних мережах
- Доступ до відеосервісу YouTube з екрану телевізора
- Безкоштовні відеодзвінки за допомогою Skype
- Сотні онлайн-додатків з інших країн

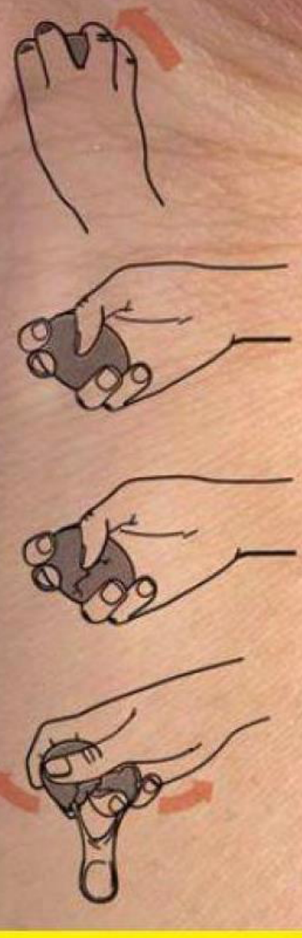
www.philips.ua/smarttv

PHILIPS SmartTV

*Ембілайт, Смарт ТіВі, Мегого, Зумбай, Ютьюб, Відчуй різницю

ЯЙЦЕЛОМКА

Только неудачникам требуются две руки, чтобы разбить одно яйцо. Такие, как ты, делают это одной правой. Или левой.



1 Захват

Задача обычная: разломить яйцо пополам, не накрошив скорлупу в будущее блюдо. Для этого зажми яйцо в кулаке так, чтобы между средним и безымянным пальцами осталась щель. Большим пальцем упрись в свободный яичный бок.

2 Разлом

Несильно стукни яйцом о стол — так, чтобы скорлупа треснула, но не разлетелась к чертям. А теперь над миской (или сковородкой) разломи скорлупу: мизинец и безымянный палец тянут половину в одну сторону, указательный и средний — в другую. Большим пальцем можешь расковырять трещину, чтобы облегчить процесс.

ТУТ НУТ

Добрая порция домашнего хумуса отлично скрашивает приход голодных гостей. Благо приготовить его можно за 10 минут, если все ингредиенты под рукой.

ШАГ 1

Возьми 400-граммовую банку консервированного нута, слей в отдельную миску жидкость (не выливай), нут засыпь в чашу блендера и добавь к нему 120 г кунжутной пасты (встречается в крупных супермаркетах; своими руками делается так: к 100 г слегка обжаренного в духовке кунжута добавляешь 40 мл какого-нибудь растительного масла без запаха и перемалываешь все в однородное пюре).

ШАГ 2

К нуту и пасте добавь 120 мл масла из виноградных косточек и 60 мл свежевыжатого лимонного сока. Преврати смесь в пюре. Пока перемалываешь, понемногу вливай жидкость, оставшуюся от консервированного нута, — до тех пор пока хумус не покажется тебе идеальной кремовидной массой. Посоли по вкусу, добавь молотой зиры, перемешай.

ШАГ 3

Для полноты вкусовых ощущений можешь сопроводить получившуюся массу поджаренными грибами или крутым яйцом, нарезанным кружками. Для этого выложи хумус на тарелку, сделай из него холмик с неглубоким кратером, внутрь которого и уложи добавки. Подавай с теплой питой и прохладным пивом.

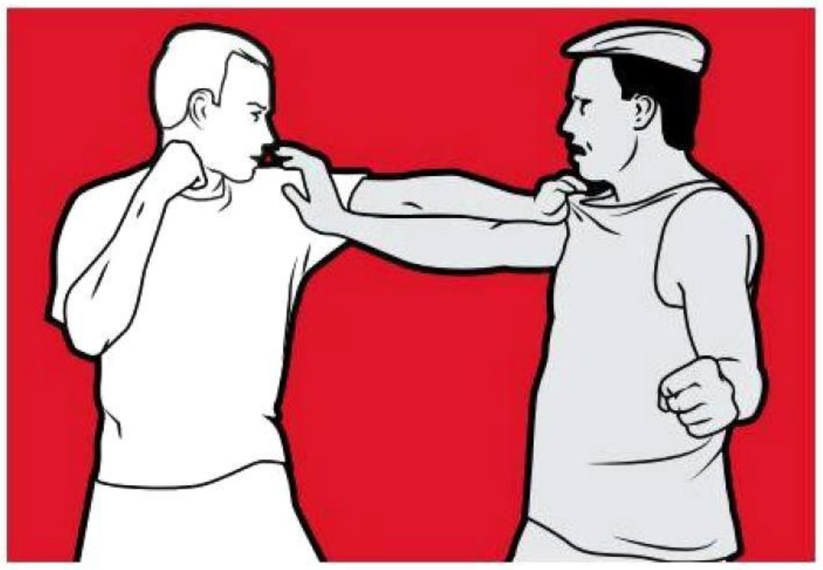
P.S. ХУМУС — ШТУКА СЫТНАЯ, В 100 Г — ПОРЯДКА 180 ККАЛ. А С ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ ПИТЫ — ВООБЩЕ 450 ККАЛ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, FOTODOM, ИЛЛЮСТРАЦИИ: TOBATRON

САМООБОРОНА

ОПЛАТИТЕ НАЕЗД

Драка в автобусе — обычное дело, Google выдает 2 млн результатов по такому запросу. Чем не повод поговорить о том, что делать, если в общественном транспорте напали на тебя или на кого-то, кого надо защитить?



1 Тут во всех смыслах рулит водитель (машинист). Если ситуация накаляется, поставь его в известность. К примеру, попроси его остановить автобус, потому что пьяный пассажир ведет себя неадекватно. Есть надежда, что к тебе в твоем возмущении пьяницей присоединятся и другие пассажиры. Граждане готовы терпеть хамское поведение, но, когда речь заходит о краже времени, народ бунтует.

2 Ты пытаешься сгладить конфликт, но дело принимает дурной оборот. Прежде всего встань, если сидишь: оборонятьсяся сидя — сложнее.

3 Разговаривай (ругайся) четко и громко, чтобы слышали все, кто рядом. Если дело дошло до угроз со стороны негодяя — не стесняйся привлечь внимание пассажиров: "Этот человек мне угрожает, вы все свидетели!" Это особенно важно, если ты вступился за кого-то (дальше объясним почему).

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

- В полуночном пустом автобусе садись в зоне видимости водителя: в случае нападения на тебя водитель может как минимум остановиться.
- Никогда не спи в общественном транспорте. Даже днем. Остановку проспишь! А заодно и кошелек с телефоном.
- Уступай места бабушкам и пассажирам с детьми. В случае конфликта с хамом трамвайным такая бабушка станет твоим союзником — а это серьезная поддержка.

4 Не смогли договориться, и начинается драка? Учти два неприятных нюанса: а) бой нужно вести в ограниченном пространстве и, скорее всего, на качающейся поверхности, б) ты можешь оказаться на видеозаписи и заработать проблемы с принятыми тобою мерами самообороны. Особенно если будет видно, что прямой угрозы твоей жизни и здоровью не было (вот тут-то и пригодятся свидетели; после стычки возьми телефоны как минимум у тех, кого ты защищал, особенно если это красивая молодая девушка).

5 В ход пошли кулаки. Как всегда: твои плечи подняты, живот напряжен, ноги чуть согнуты. Так как транспорт движется, забудь про удары ногами — велик шанс потерять равновесие. Старайся прихватить нападающего левой рукой за одежду (воротник, плечо) — так ему будет неудобно бить, а у тебя будет дополнительная точка опоры. Бей его правой рукой в лицо, горло, солнечное сплетение и пах — куда получится.

6 Если у тебя хороший правый прямой, используй его. Если не очень, открытая ладонь или кулак-молот (напомним — как будто бьешь кулаком по столу) вполне сгодится. Ладонью действуй так: "пяткой" (подушечкой) бей в челюсть несколько раз, а потом шлепай в пах или вообще хватай и сжимай.

7 Еще одно эффективное оружие ближнего боя — локоть. Наноси удары также с прихватом за одежду и помни, что от тебя требуется серия: в лицо, в ухо, в затылок. Но не переусердствуй: свидетели бывают и на "потерпевшей" стороне.

8 Когда нападающий перестанет быть таковым, кричи, требуй помощи у водителя, адресно обращайся к пассажирам мужского пола, чтобы они помогли выкинуть "этого" из автобуса.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

P.S. ЧАЩЕ ВСЕГО ЛЮДИ НЕ ПЛАТЯТ ЗА ПРОЕЗД В ЭЛЕКТРИЧКАХ, ДАЛЕЕ СЛЕДУЮТ АВТОБУСЫ, ТРАМВАИ, ТРОЛЛЕЙБУСЫ, МЕТРО

НА СВЯЗИ

Примета современности: завязал отношения, обменявшись с девушкой телефонами, и расстался с ней тоже по телефону. Так вот, чтобы снизить шансы такого развития событий, запоминай правила адекватного общения по мобильному.

Чем дольше вы встречаетесь, тем более предсказуемым становится ваше общение по телефону: позвонил ей по дороге на работу, СМС в обед, череда игривых сообщений, пока на работе затишье, и т.д. Со временем это становится рутиной, на которую разные люди реагируют по-разному: одни тоскуют по былой романтике, другие вообще не обращают внимания на перемены, а третьи радуются стабильности отношений. Но есть несколько правил мобильного общения, о которых не стоит забывать в любом случае.

НЕПРАВИЛЬНО

“НЕ НАДО МНЕ НАЗВАНИВАТЬ И НАПИСЫВАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ ОТВЕЧАЮ!”

Вообще-то да: непрекращающаяся череда звонков и сообщений раздражает. Но согласись: если ты попросишь не донимать тебя, она подумает, что ты занимаешься чем-то не тем, что-то скрываешь. Поэтому запрещай, но объясняй: “Работаю, не могу говорить”. Ну или короткое СМС: отвечу тогда-то. И ответь.

“НЕ ТРОГАЙ МОЙ ТЕЛЕФОН И НЕ ЧИТАЙ МОИ СМС!”

Надо ли объяснять, что ее мысли будут вертеться вокруг двух вариантов: либо ты общаешься с другой девицей, либо ты просто ей не доверяешь. И тут, в общем, одно хуже другого, и наоборот. Знатоки советуют: если тревожишься — изначально запароль телефон (дескать, боишься, что украдут). Но не шифруйся вечно, это настораживает.

ДОПУСТИМО

“НЕ ЗВОНИ МНЕ РАНО УТРОМ/ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ”

Не надо категоричности, но ты вправе объяснить, что не намерен отвечать на звонки и сообщения в те моменты, когда ты обычно либо уже спишь, либо еще не проснулся. Это в ее же интересах — не общаться с тобой, когда ты в неуравновешенном настроении.

“Я БУДУ ОТВЕЧАТЬ НА СМС В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА”

Если речь не идет о тех моментах, когда ты действительно не можешь ответить, то это просто вопрос вежливости. Забудь о ней на 45 минут, но потом вспомни и напиши ответ.

“ОТЛОЖИ ТЕЛЕФОН, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ”

Вы встретились, проводите время вместе — и она то и дело теребит свой смартфон. Не ругайся, просто предложи: “Давай отключим телефоны?” Запомнил? Не “оставь телефон в покое”, а “давай отключим телефоны”. Это не ультиматум, а шаг навстречу друг другу. Нормальная барышня оценит.

156

МИНУТ — ИМЕННО НА СТОЛЬКО ДОЛЬШЕ (В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ) НОСЯТ МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН В КАРМАНЕ БРЮК ТЕ МУЖЧИНЫ, У КОТОРЫХ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ, — ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, У КОГО ПРОБЛЕМ НЕТ. ВЫВОД НАПРАШИВАЕТСЯ: ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ — ВЫНИМАЙ ТЕЛЕФОН ИЗ ШТАНОВ, ДЕРЖИ ЕГО ПОДАЛЬШЕ ОТ ШИРИНКИ.

ОЧЕНЬ ХОРОШО

“ДАВАЙ НЕ БУДЕМ ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ СМС”

Ситуация: дама высказывает какие-то претензии в эсэмэске, а ты отвечаешь что-то вроде “не намерен обсуждать это по телефону”. Такой ответ нам кажется нормальным, но она подумает: “Он просто избегает общения со мной”. Поэтому при первом подходящем случае намекни девушке, что предпочитаешь обсуждать сложные вопросы лично, с глазу на глаз.

P.S. СОГЛАСНО РЕШЕНИЮ ВОЗ, ИЗЛУЧЕНИЕ СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ КЛАССИФИЦИРОВАНО КАК “ВОЗМОЖНО КАНЦЕРОГЕННЫЙ” ФАКТОР

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СТАВЬ НА ДУБЫ

Хочешь сеять разумное, доброе и вечное? Сей желуди — сейчас для этого самое время. А мы расскажем, что еще нужно сделать, чтобы пожать личные дуб и дубраву.

1 НАЙДИ ЖЕЛУДИ

Чтобы вырастить "с нуля" дуб, который будет жить дольше и счастливее тебя (то есть лет 200–300), серьезно отнесись к подбору посевного материала. Собирай желуди под взрослыми деревьями, и чем ближе к твоей грядке будут найдены плоды, тем лучше будут адаптированы к местному климату деревья, которые из них вырастут. Ищи спелые желуди в дубравах в конце сентября.

2 ВЫБЕРИ МЕСТО

Дуб хорошо растет на почвах с нейтральной кислотностью, там, где не застаивается вода. Если определение кислотности — не твой конек, вот тебе знак: хорошо, когда в округе есть широколиственные или смешанные леса. При этом в поле для молодого дерева слишком много солнца, в лесу — слишком мало, а на опушке или в саду — в самый раз. Ну а рядом с елками, соснами и желтой акацией дуб даст дуба.

3 ПРАВИЛЬНО ПОСАДИ

Спелые желуди сложно хранить, поэтому лучше предать их земле сразу после сбора — осенью. Для этого с помощью острой палки проткни в земле ямку глубиной 5–7 см, положи туда желудь ("шапочкой" вверх или вниз — не важно). Затем засыпь ямку землей. Если хочешь вырастить дубраву, закапывай желуди в линию. Расстояние между плодами 50 см, между линиями — 150 см. Так за ними будет легче ухаживать в первый год. А вот следующей осенью то, что вырастет за лето, надо пересадить уже на место постоянного жительства.

4 ЖДИ

Если желудь перезимует без приключений, росток проклюнется, скорее всего, лишь в июне, так как у дуба первым делом формируется разветвленная корневая система. И продолжается этот процесс всю весну.

5 УХАЖИВАЙ

Особого внимания молодой дуб требует только в первый год. При этом постоянно поливать его и пропалывать дубовую грядку не надо — сорняки мешают росту дерева, только если они выше него, а дополнительный полив требуется, если на дворе жара и засуха держатся несколько недель подряд.

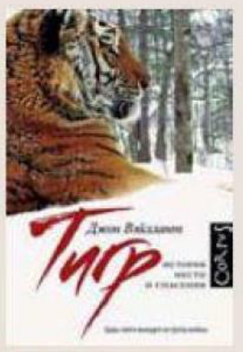
ПЕРЕСАЖИВАТЬ УЖЕ ГОТОВЫЕ ДУБКИ К СЕБЕ ВО ДВОР НЕ СТОИТ: ДАЖЕ У ГОДОВАЛЫХ ДЕРЕВЬЕВ РАЗВИТА ОБШИРНАЯ КОРНЕВАЯ СИСТЕМА, ПРИ ПЕРЕСАДКЕ ОНА СТРАДАЕТ, ТАК ЧТО ДУБЫ НАЧИНАЮТ БОЛЕТЬ И ЧАХНУТЬ.

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА

ЖИЗНЬ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ
Беар Гриллс

Чего можно ждать от человека, готового разжевать глаз убитого яка и выпрыгнуть из самолета с парашютом, у которого спутаны стропы? Естественно, новую занимательную книгу о том, как не сгинуть без следа, оказавшись даже в самой ж... жестокой точке мира. Гриллс учит добывать огонь и воду, ориентироваться по звездам, различать следы животных, оказывать первую помощь и сооружать походный сортир.

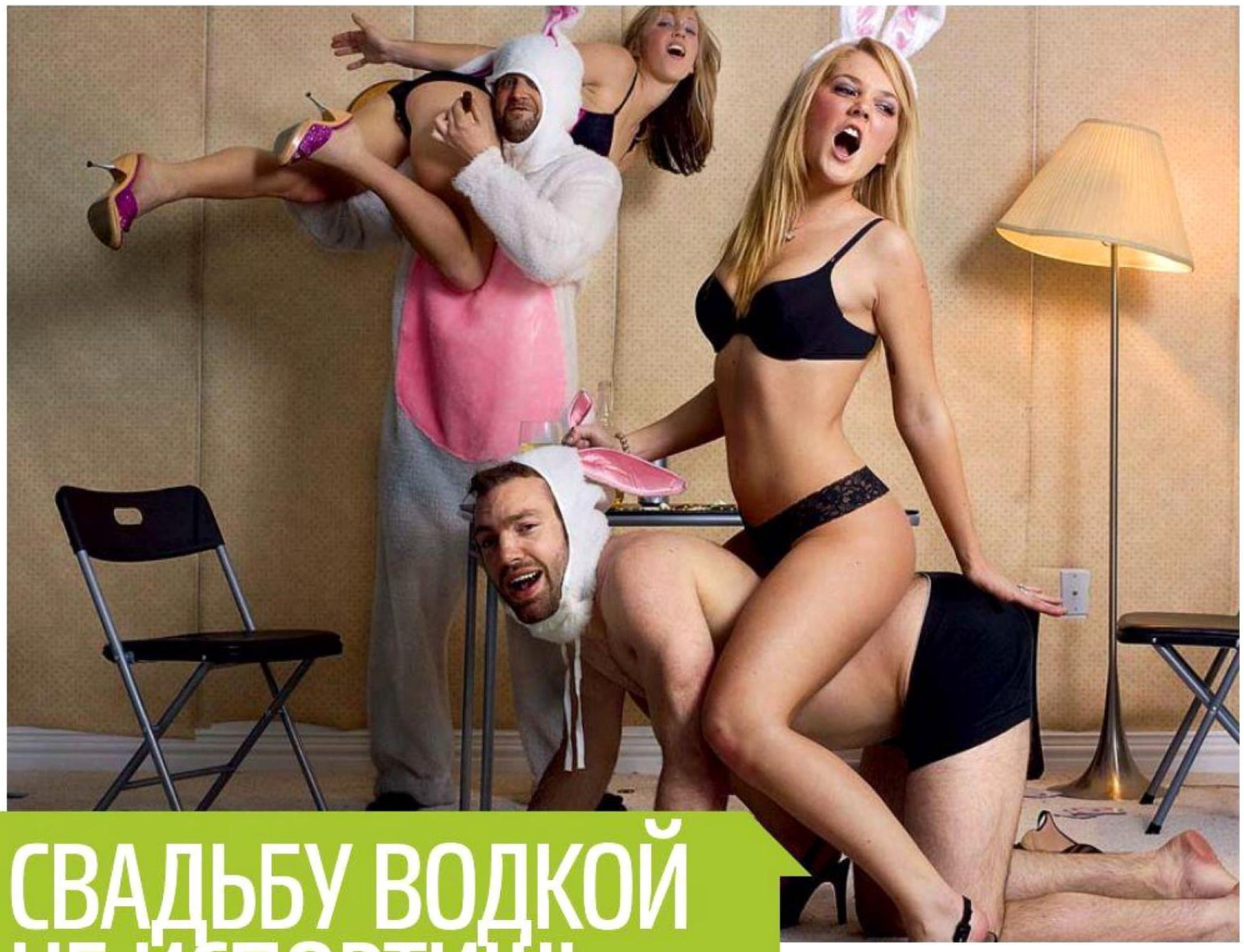


ТИГР
Джон Вэйллант

На самом деле царь зверей — не лев и не медведь, а тигр. Амурский тигр. Именно такой вывод можно сделать после заглатывания (потому что остановиться невозможно) этой книги. В ней расследуется гибель охотника, которого тигр в буквальном смысле расчленил в 1997 году на окраине дальневосточного поселка Соболиный. А еще это история о животном, которое умеет мыслить абстрактно, мстить и быть намного мудрее человека.

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. ЧТОБЫ ВЗРОСЛОМУ АМУРСКОМУ ТИГРУ ЖИЛОСЬ СЫТНО И РАДОСТНО, ОН ДОЛЖЕН УПОТРЕБЛЯТЬ 50–70 КОПЫТНЫХ В ГОД



СВАДЬБУ ВОДКОЙ НЕ ИСПОРТИШЬ

О чем нужно помнить, если хочешь, чтобы гости большого богатого праздника не перебрали алкоголя и, как следствие, не устроили громкий дебош или тихий час.

ПРАВИЛО 1

Гастрономическое

Закон таков: алкоголь после второго бокала (рюмки) раскрепощает людей, а после третьего — затормаживает голову, особенно те ее участки, которые отвечают за адекватное поведение. А вот приятное состояние подшофе позволяет людям от души веселиться. Чтобы сильно не пьянеть, люди должны есть, а чтобы они делали это с энтузиазмом, мелких закусок должно быть много — разных и симпатичных. Профессиональные организаторы праздников говорят: меню таких закусок должно состоять не менее чем из 7 блюд, а еще лучше — из 12. Причем хорошо, если они попадают на стол по схеме "3 по 4", то есть три подачи закусок по четыре блюда в каждой. Если продукты не повторяются, а хозяин (или модератор застолья) умело комментирует их подачу на стол, побуждая все продегустировать, гости активно налегают на еду. Что, собственно, и требовалось. И помни о двух главных нейтрализаторах попавшего в организм алкоголя: белокочанной капусте и оливках. Эти двое не должны переводиться на столе.

ПРАВИЛО 2

Развлекательное

Закон таков: гостям не должно быть скучно. Когда типичный гость скучает, он много выпивает и впадает в неадекватность. Поэтому: как бы ты ни противился, нужно придумать несколько игр и конкурсов, которыми гости будут увлечены, даже если сами в них участвовать не станут. Во-первых, это оторвет людей от стаканов. Во-вторых, среди гостей всегда найдутся задорные натуры, которым только и подавай что игры и прочие затеи. Если их ничем не занимать, их энтузиазм выльется в алкогольное русло: они будут говорить тост за тостом, спаивая всех вокруг. И в-третьих. С юмором придуманные и с умом подобранные конкурсы побуждают не только участвовать в них, но и болеть за участников. Болеть — значит кричать что-то в поддержку (тут необходимо прям заставлять гостей открывать рты), аплодировать, отвлекаться от стола. Кровь у людей в такие моменты насыщается кислородом, что оказывает ощутимый тонизирующий (читай: отрезвляющий) эффект. Кажется, что все это очевидно, но при этом известно не каждому тамаде. Благодарить не нужно, пользуйся.

КАК ГОВОРИТСЯ

ЛЕЗТЬ НА РОЖОН

Рожон — заостренная рогатина, с которой в старину охотились на медведя. Разъяренный зверь атаковал охотника, то есть буквально сам лез на рожон, обрекая себя на гибель. Если, конечно, охотник был опытный и ловко орудовал рожном.

РУБАХА-ПАРЕНЬ

Рубаха — традиционно простая, грубая, дешевая одежда. Ну а свойства одежды в народном сознании нередко переходят на того, кто ее носит. Рубаха-парень — простой в общении, бесхитростный, небогатый молодой человек.

ПУСКАТЬ ПЫЛЬ В ГЛАЗА

Чаще всего это выражение связывают с хитростью гладиаторов и прочих древних бойцов, которые во время поединка, чтобы ослепить соперника, бросали ему песок, пыль в глаза, то есть обманом добивались победы и казались по-настоящему сильными воинами.

P.S. ЗАСТОЛЬНЫЕ ПЕСНИ ПО СУТИ ТОЖЕ НЕ ТОЛЬКО РАЗВЛЕКАЛИ НАРОД, НО И ДАВАЛИ ЕМУ ШАНС СЛЕГКА ПРОТРЕЗВЕТЬ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

СУРОВЫЙ КАНАТИСТ

Если в школе ты так и не научился лазать по канату, то самое время подтянуть знания. Во-первых, это упражнение — мало на что похожая нагрузка. Да и во-вторых тоже.

Используй магнезию или обычный мел, чтобы не потели ладони и улучшилось их сцепление с канатом. Альтернативный вариант — яхтенные перчатки с отрезанными пальцами и защитными вставками на ладонях. В них ты вряд ли сотрешь руки.

ШАГ №1

Встань перед канатом, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты. Правой рукой (если ты правша) схватись за канат так высоко, как сможешь. Сведи плечи, напряги корпус — приготовься к рывку. Оттолкнись от пола и, пока будешь подтягивать себя правой рукой, левым коленом сделай резкое движение, как будто бьешь кого-то под дых, — так ты поможешь себе. Смотри вверх, чтобы второй рукой схватить канат, а не воздух.

ШАГ №2

Подтянувшись на правой, левой рукой схватись за канат сантиметрах в 40 выше. Поначалу можешь делать и меньшие "шаги", чтобы как следует приноровиться к раскачивающейся веревке. Схватись левой рукой за канат и сделай все то же самое: подтягиваясь вверх, помоги себе теперь уже правой ногой. Твоя задача — поймать ритм: вытягиваешь руку и хватаешься, подтягиваешься и бьешь коленом.

ШАГ №3

Если тебе не хватает сил подняться на одних руках, хватайся за канат и ногами. Подними колени и сделай замок: пропусти веревку под одной ступней и над другой. Теперь, опираясь на эту "ступеньку", распрями ноги и одновременно перебирайся руками вверх по веревке. Повиснув на двух руках, подтяни колени выше и сделай такой же замок.

ШАГ №4

Не болтайся, как гусеница на паутине, твои бедра всегда должны касаться каната. И не размахивай руками во все стороны, они должны быть максимально близко к веревке, чтобы ухватиться за нее, если что. И всегда слезай, перебирая канат руками, а не соскальзывая по нему вниз, как пожарные в кино по стальным шестам. Иначе сотрешь ладони до мяса.

ЭКСПЕРТ: МАРКУС БОНДИ, ОБЛАДАТЕЛЬ РЕКОРДА ГИННЕССА ПО ЛАЗАНИЮ ПО КАНАТУ

20-СЕКУНДНЫЙ МОТИВАТОР

Мы не то чтобы не любим толстых людей, но вот 3 веских повода избавиться от подкожного балласта. Ничего личного.

-2 КГ

ДАВЛЕНИЕ СНИЖАЕТСЯ

Снижение веса на 2 кг* нормализует давление на 3–4 единицы (было 130/90 — станет 126/86). Американская медицинская ассоциация

-7 КГ

СОН УЛУЧШАЕТСЯ

Качество сна улучшается на 20%, когда тучный человек избавляется от 7 кг своей тучности. Университет Джона Хопкинса

-9 КГ

БОЛЬ НЕ ВОЛНУЕТ

Боль в спине, характерная для людей с лишним весом, на 80% реже беспокоит тех, кто сбросил 9 ненужных килограммов. Journal of Obesity

*Рассчитано для половозрелого мужчины ростом 180 см и весом 100 кг. При таком положении дел индекс массы тела у человека равен 31, что соответствует уже первой степени ожирения.

P.S. 09.10.2010 ГОДА МАРКУС БОНДИ ЗА 60 СЕКУНД СМОГ ПРЕОДОЛЕТЬ 27,8 М ВВЕРХ ПО КАНАТУ. ПРЕЖНИЙ РЕКОРД БЫЛ 19,2 М

ФОТО: LEGION-MEDIA

16 ФРАЗ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ НАЧАЛЬНИКУ

1. “Кто эта блондинка, с которой вы вчера выходили из бани?”

2. “А вот Иван Петрович, ваш предшественник, сделал бы все по-другому...” Велик шанс отправиться следом за Иваном Петровичем.

3 “Вы что, выпивали вчера?” Как бы то ни было — это не твое дело.

4. “За кого будете голосовать?” Опасный вопрос: ответ на него может стать лишним поводом для личной неприязни. Оно тебе надо?

5. “Давайте в отпуск вместе махнем, семьями!” Фамильярность — фу-фу-фу.

6 “Это же моя сфера ответственности (специализация, клиент, станок), я лучше вас знаю, как надо сделать”.

7. “Я не виноват! Это все Вася, который в прошлую пятницу вообще не пришел, и Коля, который обо всем забыл”. Мало того что ты не готов брать на себя ответственность за косяки, так еще и коллег сдаешь при первом удобном случае. Кому нужна такая падла в коллективе?

8. “Stepan Stepanchenko хочет добавить вас в друзья на Facebook”. Степан — это ты, пытающийся зафрендить начальника. Не делай этого, храни право на личную жизнь.

9. “А я уже с вашим начальником все согласовал”. Соблюдение субординации позволяет сохранить добрые отношения с боссом. Не забывай об этом.

10. “Ну вы же брали два отгула подряд! Почему я не могу?” Выглядит так, будто ребенок спрашивает, почему родители могут приходить домой в час ночи, а он — нет. Не будь инфантильным.

11 “Вы меня о чем-то просили, но я прослушал. Повторите, пожалуйста”.

12. “Вот если бы мне платили как вам...” То что? Стал бы лучше работать?

13 “По-моему, вы какую-то ерунду предлагаете”.

14. “Я не могу работать рядом с кондиционером. Сделайте что-нибудь!” Простые проблемы лучше решать самостоятельно. Когда ты нагружаешь начальника мелочами, он начинает тебя тихо ненавидеть.

15 “Я раньше думал, что вы такое же... такой же, как все начальство. А вы нормальный парень!” То, что случилось на корпоративе, не остается на корпоративе. И все эти излияния души работают скорее против тебя.

16. “Я не знал, что это ваша дочь”.

P.S. 38% РАБОТНИКОВ ОБЩАЮТСЯ С НАЧАЛЬНИКАМИ В НЕРАБОЧЕЕ ВРЕМЯ. БОЛЬШИНСТВО ДОВОЛЬНЫ ТАКИМ РАСКЛАДОМ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

КАРТЫ ПО ПРАВИЛАМ

Карты, когда играешь в них с жуликами, — опасное дело. И банковских карт это касается даже в большей степени. Как не проиграть?

1 БОЛЬШЕ ЦИФР

Ты знаешь, что банкоматами с посторонними предметами на картоприемнике и клавиатуре лучше не пользоваться. Но вот другой случай: воришка в магазине подглядел, как ты, расплачиваясь, набираешь PIN-код, потом вытащил у тебя карту и обналичил деньги. Чтобы этого не случилось, прикрывай кнопки свободной ладонью, а если она занята, делай вид, что нажимаешь не четыре цифры, а, скажем, восемь. Какие из тех кнопок, до которых ты дотронулся, ты действительно надавил и какой был PIN-код, вряд ли кто разберет.

2 НЕ СВЕТИ CVV

CSC, CVD, CVV, CVV2, CVC2 и проч. — разные названия кода проверки подлинности карты, который нужен для оплаты товаров и услуг в Интернете. Код расположен на обратной стороне карты (последние три или четыре цифры на той полосе, где нужно расписываться). Будь с ним внимателен. В ресторане не оставляй официанта наедине с картой (пусть приносит терминал оплаты или ведет тебя к кассе). Иначе у него будет возможность переписать данные и купить в Интернете пароварку за твой счет. Можешь вообще аккуратно заклеить код куском непрозрачного скотча или закрасить маркером. Последнее надежнее, но есть небольшой риск, что кто-нибудь вздумает признать карту недействительной.

3 ВСЕГДА НА СВЯЗИ

Помни о 3-D Secure — системе, которая защищает онлайн-платежи. Суть в том, что для подтверждения покупки через Интернет тебе на телефон приходит СМС с кодом, без которого ничего не получится. Минус только один: не все интернет-магазины поддерживают эту технологию. Ищи на сайтах логотипы Verified by Visa или MasterCard SecureCode — с ними спокойнее.

БЛУДНЫЕ ДЕНЬГИ

Украли деньги с твоей карты? Срочно обращайся в банк — тебе расскажут, какое заявление писать и куда с ним идти. Если ты не нарушал условия пользования картой (изложены в подписанном тобой договоре), то у тебя есть все шансы вернуть украденное.

4 РАБОТА С ДУБЛЕРОМ

Никто не носит в бумажнике все наличные деньги. То же относится к безналичным платежам. Для покупок, особенно в Сети, заведи отдельную дебетовую карту без овердрафта, то есть без возможности уйти в минус. Деньги на эту карту клади непосредственно перед шопингом — ту сумму, которую планируешь потратить. А если собираешься расплачиваться только в Интернете, то достаточно и виртуальной карты: она выпускается не на физическом носителе, а только в виде реквизитов. Ни украсть ее PIN-код, ни скопировать информацию с ее магнитной полосы, само собой, невозможно.

ЭКСПЕРТ: ПРЕЗИДЕНТ АССОЦИАЦИИ "ЭЛЕКТРОННЫЕ ДЕНЬГИ" ВИКТОР ДОСТОВ

НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО...

...карта с чипом лучше защищена от кардеров — мошенников, которые с помощью нехитрых приборов копируют данные с банковских карт и потом крадут твои деньги. Именно поэтому в некоторых странах использование карт только с магнитной полосой сильно ограничено — имей в виду, если собрался за границу.

...не нужно передавать карту родным и близким и сообщать им PIN-код. Не из-за того что никому нельзя доверять, а потому что это, скорее всего, снимет с банка ответственность за возможные несанкционированные операции в будущем (в договоре с банком наверняка сказано, что ты обязан хранить PIN-код в тайне).

...когда тебе звонят из банка и сообщают, что карта заблокирована и необходимо продиктовать свои данные или выполнить какие-то действия для отмены блокировки, — не паникуй. Если ее действительно заблокировали, у тебя достаточно времени, чтобы перезвонить в службу поддержки и выяснить, что произошло. Никто, кроме мошенников, не предлагает разблокировать карту.

P.S. САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ БАНКОМАТ — ТОТ, ЧТО УСТАНОВЛЕН В БАНКЕ И НА КОТОРЫЙ СМОТРИТ КАМЕРА НАБЛЮДЕНИЯ

ФОТО: LEGION-MEDIA

МАЛЕНЬКИЙ МАЛЬЧИК В ШКОЛУ ПОШЕЛ

У парней, которые идут в школу в 6 лет, после выпускных экзаменов есть лишний год для того, чтобы выбрать, в каких войсках служить. Нужно ли ради этого сокращать ребенку детство?

Стоит ли отправлять ребенка в школу в 6 лет?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
СТОИТ. РАНЬШЕ НАЧАЛ — РАНЬШЕ ОКОНЧИЛ, БОЛЬШЕ В ЖИЗНИ УСПЕЕТ.
61%
НЕ СТОИТ. ПУСТЬ ЛУЧШЕ БУДЕТ ВЗРОСЛЕЕ И УМНЕЕ ВСЕХ В КЛАССЕ.
39%

Источник: опрос МН, 6710 респондентов

● "Вот показательная история. Родители уговаривают директора школы взять в первый класс не по годам умного ребенка, которому нет и 6 лет. Ребенок умеет писать, считать, на вопрос о том, "сколько яблок осталось, если было 9, 2 съели, 1 потеряли", расспрашивает, что за яблоки, кто потерял и вообще ведет разумный диалог. Так вот, уже в 3-м классе этот ученик совершенно потерялся на фоне одноклассников: он чисто физически был меньше и слабее всех. Причем ситуация осложнилась так, что родителям пришлось перевести его в другую школу. По окончании школы он уже никакой гениальности не демонстрировал, не был лучшим в классе, был очевидно замкнутым подростком. Поэтому опытные учителя настороженно относятся к слишком юным первоклассникам: допустим, родители прекрасно с ними занимались и подготовили их интеллектуально, но сами дети ни физически, ни психологически не готовы к новой жизненной ситуации, во многом стрессовой. Год — очень серьезная разница в этом возрасте, которая уже классу к третьему может крайне негативно сказаться на успеваемости и психологическом комфорте ученика".

НАТАЛЬЯ САФРОНОВА, УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ

● **ЮЖНОКОРЕЕЦ КИМ УН ЁН В 4 ГОДА ЗНАЛ ЧЕТЫРЕ ЯЗЫКА И РЕШАЛ СЛОЖНЫЕ МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ. К МОМЕНТУ, КОГДА ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ ОКАНЧИВАЮТ ШКОЛУ, КИМ УЖЕ ИМЕЛ УЧЕНУЮ СТЕПЕНЬ. СЕГОДНЯ ЕМУ 50 ЛЕТ, ОН — ОБЫЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТСКИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ.**

● Если ребенок к 6 годам достаточно развит (умеет читать, рисовать буквы, складывать-вычитать и прочее), то какой смысл ему сидеть дома еще год? Тут важно не пропустить момент, когда у ребенка появляются мотивация для обучения, страсть к познанию. Не то в 7 лет он будет знать еще больше, а в школе ему будут показывать, как буквы читать: ему будет неинтересно, не будет стимула познавать, плюс он решит, что ему все легко дается, и после начальной школы точно столкнется с трудностями. С другой стороны, у ребенка в 6 лет могут быть недостаточно развиты даже элементарные навыки, необходимые для школы (например способность усидеть 35–45 минут за партой). Не говоря уж о логике, умении обобщать, строить ассоциации. И может так оказаться, что материал, который он в 7 лет усвоил бы за 5 минут, в 6 может не быть усвоен вообще. А наверстывать всегда сложнее. Так что решающий момент тут — грамотная диагностика уровня подготовки человека к школе, которую может провести любой детский психолог.

СВЕТЛАНА МОРОЗОВА, ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ

6 ЛЕТ — ВОЗРАСТ, В КОТОРОМ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ХОДИТЬ В ШКОЛУ В БОЛЬШИНСТВЕ ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАН. В СЕВЕРНОЙ ИРЛАНДИИ УЧЕБА СТАРТУЕТ В 4 ГОДА; В ВЕЛИКОБРИТАНИИ, НА КИПРЕ И НА МАЛЬТЕ — В 5 ЛЕТ; В ПРИБАЛТИКЕ, БОЛГАРИИ, ФИНЛЯНДИИ, ШВЕЦИИ, СЕРБИИ, ПОЛЬШЕ — В 7 ЛЕТ. В УКРАИНСКИЕ ШКОЛЫ ПО ЗАКОНУ БЕРУТ РЕБЕНКА, КОТОРОМУ УЖЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 6 ЛЕТ.

P.S. ФОРМУ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИДУМАЛИ В АНГЛИИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XVI ВЕКА. УЖЕ ТОГДА ОНА БЫЛА СИНЕЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПОСЛУШАТЬ

3 ОКТЯБРЯ

ТНМК И ОРКЕСТР "СЛОБОЖАНСКИЙ"

Киев, театр им. И. Франко

Где еще презентовать программу "Симфонический хип-хоп", как не на театральной сцене? Кстати, после этого концерта ты сможешь смело отвечать на вопрос, когда ты последний раз был в театре: "Да вот буквально на днях".

24 ОКТЯБРЯ

OOMPH!

Киев, Bingo

Вместо кардиотренировки можешь сходить на OOMPH! — возможно, не столь раскрученный немецкий industrial-коллектив, как их земляки Rammstein, но при этом именно их тот же Rammstein указывает в качестве одного из источников вдохновения.

26 ОКТЯБРЯ

"ЛЕНИНГРАД"

Киев, Stereo Plaza

Отличное средство разогнать позднеосеннюю тоску и пополнить запасы пофигизма в организме, чтобы хватило до зимних праздников. Заправляй клеша в сапоги — и вперед, с песней! "Х.. меня сломишь, жизнь хороша", например.

ПОСМОТРЕТЬ

С 17 ОКТЯБРЯ*

"План побега"

Сюжет — эксперт по безопасности обвинен в убийстве и посажен в спроектированную им же тюрьму, где вынашивает план мести, — не важен. Важен актерский состав: Арнольд Шварценеггер, Сильвестр Сталлоне, 50 Cent, Винни Джонс, Винсент Д'Онофрио и Сэм Нилл. Нужны еще рекомендации?

С 24 ОКТЯБРЯ

"Пятая власть"

Долгожданный фильм о том, как основатель WikiLeaks Джулиан Ассанж (Бенедикт "Шерлок" Камбербэтч) объединился с Даниэлем Домшайт-Бергом (Даниэль Брюль) и сделал секретную информацию общедоступной. А потом настал момент задуматься, где та граница, которую нельзя переходить в поисках правды.

С 31 ОКТЯБРЯ

"Игра Эндера"

2135 год. После двух инопланетных вторжений человечество готовится к новому нападению. Чтобы отразить атаку пришельцев, на Земле создают специальную военную школу. Среди ее учеников — будущий полководец Международного флота Земли. Фильм основан на фантастическом романе Орсона Скотта Карда.

ПОСЕТИТЬ

4–6 ОКТЯБРЯ

MILO РЕЙД Х-КРЫМ

АР Крым

10-е, юбилейное "издание" самой известной и престижной украинской приключенческой гонки. Забористая смесь из пешеходного, горного и спелеотуризма, альпинизма и скалолазания, спортивного ориентирования и МТВ (велоэтап в этом году присутствует только в Х-классе). Ну а после гонки можешь и на море денек-другой отдохнуть — октябрь не декабрь.

11–14 ОКТЯБРЯ

КРЫМСКИЙ ЗАЧЕТ – 2013

п. Приветное, АР Крым

Если тебе не хватило велосипеда в MILO РЕЙД Х-КРЫМ, тут ты можешь с лихвой наверстать упущенное. Потому что "Крымский зачет" — это трехдневный кросс-кантрийный марафон. Каждый этап представляет собой радиальный маршрут по Крымским горам со стартом и финишем в центре поселка Приветное. Иными словами, три дня тебе придется крутить педали, не щадя ни себя, ни велосипед (в рамках здравого смысла, естественно).

ПОИГРАТЬ

LOST PLANET 3

Платформы: Xbox 360, PS 3, PC

Человечество колонизирует далекую планету. Проблем масса: собачий холод, предатели и интриги, наконец, разозленные аборигены в лице гигантских насекомоподобных монстров. Запрыгивай в вооруженного робота и попробуй решить хотя бы некоторые из них.

BATTLEFIELD 4

Платформы: Xbox 360, PS 3, PC

Новая часть военного сериала Battlefield масштабнее, красивее и интереснее предшественников. Игра теперь поддерживает iPad: усади рядом подругу, вручи ей в руки планшет, и пусть наводит артиллерию, пока ты осваиваешь десятки видов реально существующего вооружения — от ПМ и СВД до танков и торпедных катеров. Можно играть в одиночку и мешать разбушевавшемуся Китаю захватить мир, а можно разделиться на команды и стрелять друг в друга по сети. В продаже с 29 октября.

P.S. 5 ОКТЯБРЯ В КИЕВЕ В CARIBBEAN CLUB ВЫСТУПИТ ПИТЕРСКИЙ BILLY'S BAND. НЕ ПРОПУСТИ!

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

СОВСЕМ ОДИН

Похоже, завести новых друзей, когда ты уже более чем взрослый, просто невозможно.

ТЕКСТ: ИГНАТ ИСТОМИН

ЧЕМ СТАРШЕ ТЫ СТАНОВИШЬСЯ, тем тяжелее тебе сходиться с людьми. В детстве поделился игрушкой в песочнице — уже друг. В юности выпили вместе бутылку портвейна во дворе на лавочке — брат. Дальше сложнее. И в один прекрасный день вдруг осознаешь, что тебе есть с кем выпить водки, но этого как-то недостаточно.

Я приехал в столицу четыре года назад. Мне очень нравится этот ритм, когда все куда-то бегут, и эта насыщенная жизнь. Но дома остался мой самый главный друг, еще с институтских времен, и товарищи, с которыми мы общаемся не часто, но всегда находим общие темы для разговора (в основном я пытаюсь направить их на путь истинный). Ну и бывшая жена — один из ближайших мне людей, несмотря на.

В столице к тому времени у меня уже был круг общения. В него входили люди, которых я называл своими друзьями. Мне было с ними хорошо, весело и интересно. И вот я приехал: мы встречались едва ли не ежедневно, вместе выпивали и ходили в кино, ржали и обсуждали политику и новые фильмы. Но примерно через полтора года меня посетила страшная мысль: я вдруг понял, что дружба — это не только вечерние посиделки под хлеб и зрелища. Когда я вроде бы освоился в новом городе, сменил две работы и стал ориентироваться в метро, мне захотелось искреннего сочувствия, сопереживания, чтобы вопрос "как дела?" не был лишь формальностью. Мне захотелось, чтобы тем, кого я называл своими друзьями, на самом деле было интересно, как у меня дела.

У писателя Аркадия Аверченко есть рассказ о человеке, который однажды решил подробно отвечать всем на вопрос "как дела?", — люди от него в буквальном смысле шарахались. Потому что по большому счету окружающим не интересно, что с тобой происходит. Если,

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

конечно, с тобой не происходит что-то из ряда вон типа расставания с женой или попадания в больницу с чем-нибудь аутоиммунным. В основном же людям просто требуется ненапряжное общение с симпатичным и интересным человеком. Я — симпатичный и интересный человек, и у меня обширный круг общения, аллилуйя!

Я понял, что мне не хватает человека, которому можно позвонить около полуночи и сказать: "Приезжай, надо поговорить". И он приедет и поговорит. И скажет не то, что ты хочешь услышать в данный конкретный момент, а то, что думает. И который будет на твоей стороне, даже если с тобой не согласен. Он выскажет свою точку зрения, но все равно поддержит тебя. И в беде не бросит, и лишнего не спросит — вот именно такого человека мне не хватает. Нет, конечно, любой из моих московских приятелей приедет, если я попрошу. Они все — хорошо воспитанные и отзывчивые люди. Проблема в том, что я сам никому из них не позвоню.

Есть, понятно, несколько простых параметров — что оно такое, тот самый "старый друг", которому я смогу рассказать даже больше, чем папе или следователю. Ясно, что это человек, с которым ты умудрился провести в прошлом кучу времени. Тот же мой институтский Леха — мы с ним прожили в комнате общежития площадью 11 кв. м целых два года. Помню, как мы подрались с ним кисточками, когда красили пол в этой самой комнате, — мне казалось, что нужно проходить методично вдоль половиц, а Леша предлагал вылить банку краски по центру, размазать лужу и пойти пить пиво. Или вот: я болел и не мог встать с постели, а Леша натушил мне целую сковороду лука на свином сале. (Денег не было вообще. Лук и сало — все, что оставалось от гостинца, который привез из родного Лехино-

... ну да, собираюсь ипотеку взять, проценты бешеные конечно, а что делать, да и деньги вродс есть, я жс на новой роботс начальник, отдел — 20 человек, машина рабочая, жене нравится...

го села знакомый дальнобойщик.) Да что там, я практически присутствовал при том, как друг потерял девственность. Хотя я, конечно, притворялся спящим, пока в трех метрах от меня Леша барахтался и скрипел кроватью с Таней с седьмого этажа общаги.

Короче, хорошо провели время. Семейные психологи говорят о том, как важно, чтобы у свежеиспеченной пары был яркий медовый месяц. Чтобы потом, когда вы приметесь бить друг другу посуду о голову, последним аргументом против развода было бы: "А помнишь тот наш Париж?" Я считаю, в отношениях с друзьями это — не менее важно.

И СЕЙЧАС Я ПОНИМАЮ, что ловить мне больше нечего. Мне 36 лет. Парни вокруг заняты построением карьеры, им постоянно нужно доказывать собственную крутизну и меряться длиной и шириной детородных органов. Они готовы разговаривать только о себе, потому что они — цари горы. Ну или у них дела-дела-дела: карье-

ЛЮДЯМ ПРОСТО ТРЕБУЕТСЯ НЕНАПРЯЖНОЕ ОБЩЕНИЕ С СИМПАТИЧНЫМ И ИНТЕРЕСНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

ра, дача, построение гражданского общества.

Да что там парни, я веду себя точно так же. И со мной, по всей видимости, тоже трудно, невозможно завести настоящую дружбу. Значит, придется справляться самому, как и положено взрослому мужчине. Единственное, что мне остается, — сформулировать несколько советов, чтобы ты, как и я, однажды не остался в одиночестве.

Береги друга смолоду. Ссора, которая в юности кажется мелочью, со временем может обрасти обидами и недомолвками, которые перевесят, собственно, саму дружбу. А нового друга взамен старого не появится. Сделай над собой усилие и пойди на примирение первым.

Второе: старайся не расставаться с другом и, переезжая, хотя бы попытайся взять его с собой. Это только кажется странным, но у редактора МН получилось: много лет назад, переезжая в столицу, он смог переманить и двух своих ближайших друзей следом за собой — просто нашел им работу. (Прим. редактора МН: "Это, конечно, прибавило мне мороки. Одному из них время от времени я снова ищу работу — раздолбай, что поделать. Но оно того стоило".) Понятно, что с течением жизни вы будете развиваться каждый в своем направлении. И что-то в его жизни или взглядах тебе не понравится. Но вы уже выросли, и потому ни в коем случае не пытайся менять его под себя. Ты же не станешь разводиться с женой и не откажешься от услуг врача скорой помощи, если они оценивают политику нашего правительства не так, как ты? А этот человек для тебя порой важнее жены.

И последнее: если у него что-то случилось и если это что-то он считает серьезным, освободи время и сделай все, чтобы помочь. Хоть тушкой, хоть чучелом приползи к другу и поступи так, как хочешь, чтобы он поступил с тобой. Звучит банально, но, возможно, это и есть — самое главное. ■

РАЙ НЕ УМЕЩАЕТСЯ В ПАКЕТИКЕ

ТАК ЧТО ЗАБУДЬ О СТИМУЛЯТОРАХ, ГАЛЛЮЦИНОГЕНАХ И ЭЙФОРЕТИКАХ. ВЕДЬ У НАС ЕСТЬ ГОРАЗДО БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ. ДЕРЖИ СПЕЦИАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ, КОТОРАЯ ЗАТОПИТ ТЕБЯ ГОРМОНАМИ СЧАСТЬЯ.

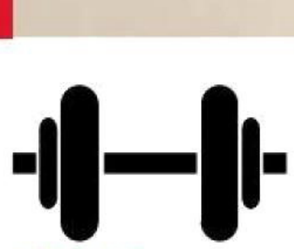
ТЕКСТ: УЭСЛИ ДОЙЛ

ЭТО ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ КОМПЛЕКС! Возможно, он кажется нам таким, потому что нас до сих пор таращит от эндорфинов после спортзала. Тем лучше, значит, это работает. "Мы получаем все больше подтверждений тому, что занятия спортом — с достаточной регулярностью, интенсивностью и по особой схеме — способны приводить к приливу эйфории", — говорит Крис Истон, психолог из Университета Западной Шотландии. Так вперед! В нашей экстатической круговой тренировке ты получишь один за другим три спортивных "прихода", чтобы эффект был максимален.

ТРИ ПРИХОДА

КАЙФ

Или, выражаясь научно, — "эйфория бегуна". Когда ты долго бежишь, мозг дает команду на впрыск в кровь эндорфинов, чтобы заглушить стресс от физической нагрузки.



БОДРЯК

Прокачав через мышцы многие литры насыщенной кислородом крови, ты почувствуешь, что все стало больше и ярче — бодрость в теле, запахи, цвета. Даже твоя кожа станет приятно чувствительнее.

НИРВАНА

Упражнения на растяжку и асаны йоги запускают так называемую расслабляющую реакцию на стресс. Это полная противоположность напрягающему тебя императиву "бей-или-беги".

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, GLEN BURROWS

ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ И РАССЛАБЛЯЙСЯ

Приход физкультурной эйфории тебе обеспечен, если будешь тренироваться по этой программе.

01 КАЙФ

Включи в плеере какое-нибудь техно помоднее и начинай бежать. 5 минут труси, затем на 3 минуты припусти на 80% от максимума. Этот рывок запустит цепную реакцию в твоем организме, результатом которой станет эмоциональный подъем. После спринта беги в комфортном темпе с усилием в 60% от максимума. Где-то через 20 минут ты почувствуешь прилив энергии — тут же сделай еще один рывок. Беги, пока чувствуешь эйфорию, но не дольше 3 минут. А затем со счастливой улыбкой переходи к силовым упражнениям.

02 БОДРЯК

Сейчас ты себя хорошенько накачаешь: для каждого упражнения сделай 3 подхода по 15 быстрых повторов. Отдых между подходами и упражнениями — 60 сек. Твоя задача: задействовать мышцы рук и груди, так как они отзывчивее всего реагируют на интенсивную работу, которая дарит тебе приятные ощущения.

1. Разводки на наклонной с гантелями нейтральным хватом

Подними гантели над грудью, выпрямив руки и направив ладони друг на друга (А). Опусти гантели вниз, сводя лопатки и сгибая руки в локтях (Б). Повтори. Продолжай накачивать кровью грудную мускулатуру.

2. Французский жим с гантелями лежа

Подними гантели над собой, развернув ладони друг к другу (А). Не разводя локти в стороны, опусти гантели вниз по бокам от головы, сгибая руки (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Это упражнение заставляет работать трицепсы.

3. Подъем гантелей на бицепс на наклонной

Ляг лицом на лавку, опустив руки с гантелями вертикально вниз, ладони направлены друг на друга (А). Подними гантели к лицу, сгибая руки в локтях, как на фото (Б). Опусти руки в исходное положение и повтори. Чувствуешь, как наливаются кровью бицепсы?

03 НИРВАНА

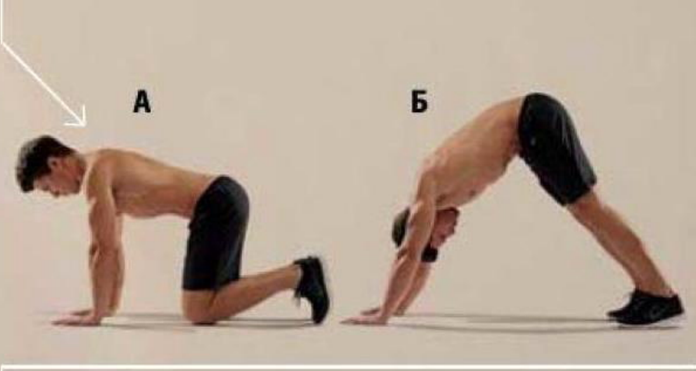
А теперь расслабься. Эти упражнения помогут твоему телу эффективнее бороться со стрессом, дадут заряд позитива и уменьшат боль в мышцах на следующий день после тренировки.

1. Боковая планка

Ляг на пол, повернись к полу правым боком, встань на правый локоть, направив предплечье под прямым углом к полу, выведи тело в одну линию с ногами. Замри на 60 сек., а затем повтори для левой стороны. Дыши медленно и сосредоточься на ощущениях твоего тела, чтобы включить подачу в кровь позитива.

2. Собака мордой вниз

Встань на четвереньки (А) и затем выведи в одну линию руки и спину, подняв ягодицы вверх. Теперь выпрями ноги в коленях так, чтобы твое тело в профиль стало похоже на перевернутую букву V (Б). Закрой глаза и замри на 60 сек., твой пульс замедлится, давление понизится.



3. Поза ребенка

Встань на колени, как будто собираешься бить земные поклоны (А). Теперь закончи историческое движение, вытянув руки вперед и коснувшись лбом пола (Б). Замри на 60 сек., и эта поза снизит у тебя уровень озабоченности. ■

В КАКОМ УХЕ ЗВЕНИТ?

ТУТ У ТЕБЯ ХРУСТНУЛО, ТАМ СВИСТНУЛО, ЗДЕСЬ ЗАБУРЧАЛО? ВОЗМОЖНО, ТВОИ ВНУТРЕННОСТИ СООБЩАЮТ: ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК. MH РАССКАЖЕТ, КАК ПОНИМАТЬ ВСЕ ЭТИ ЗВОНОЧКИ. И В КАКИХ СЛУЧАЯХ ИХ МОЖНО ИГНОРИРОВАТЬ.

ТЕКСТ: ЛИЛА БАТИС

1 УРЧАНИЕ, БУРЛЕНИЕ ИЛИ БУЛЬКАНЬЕ В ЖИВОТЕ

Хорошая новость: у тебя есть желудочно-кишечный тракт, и он любит чистоту. В период между приемами пищи ЖКТ каждые пару часов совершает серию резких сокращений, чтобы вытолкать из себя остатки еды. Понятно, что эта работа может сопровождаться неожиданными звуками. Не верь фольк-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JACOB THOMANS

2 ТИХИЙ СВИСТ ИЗ НОСА

Так бывает при искривлении носовой перегородки (есть даже шокирующий студентов термин "аэродинамика носа"). Но ты бы об этой проблеме знал и вопросов не задавал. Если перегородка в порядке, но свист есть, скорее всего, у тебя просто насморк, и для воздуха остался слишком узкий проход. Что ж, высморкайся или примени капли.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... свист появился после травмы. Хорошенький хук в лицо или даже чересчур энергичное ковыряние в носу может привести к перфорации носовой перегородки, то есть к пробою стенки, разделяющей ноздри. Хирург пересадит кусочек хряща (например, с твоего уха), чтобы закрыть отверстие.

редко. Или это вообще — непроходимость кишечника, и требуется срочное оперативное вмешательство.

3 ЩЕЛЧКИ И ТРЕСК В КОЛЕНЯХ И ЛОДЫЖКАХ

Выбирай по вкусу: это задевание связками костных выступов, врожденное смещение коленной чашечки, недостаточный синтез внутрисуставной жидкости, "закипание" смазки при резком растяжении сустава и т.д., и т.п.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... колени болят при движении или после него. Если они опухают. Если чувствуешь ограничение подвижности суставов. Короче, если эстетические проблемы (ну кому нравятся все эти щелчки?) сменятся физическими — немедленно к травматологу-ортопеду. А если треск появился после того, как ты чем-то болел и была температура, — еще и к ревматологу.

лорным приметам ("бурчит в животе — надо бы поесть"). Есть нужно, когда голоден.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... бурчание сопровождается болью и/или вздутием живота. Совсем кошмар, если ты давишь на живот, а оттуда доносится плеск (и ты не выпил до этого шесть литров пива). Иногда механизм очистки может давать сбой: ЖКТ начинает сокращаться или слишком часто, или чрезвычайно

4 ЩЕЛЧКИ И ХРУСТ В ЧЕЛЮСТИ

Если звук резкий и громкий, то, возможно, у тебя — дисфункция височно-нижнечелюстного сустава, соединяющего челюсть с основанием черепа. Причиной может быть что угодно: от ошибок стоматолога (неправильная пломба на жевательном зубе нарушила симметрию челюсти) до занятий спортом (во время которых ты сжимаешь челюсти от напряжения). Если ничего не болит и щелчки в твоих челюстях нарушают только тишину семейных обедов, — плюнь. Тем более что эффективно бороться с этой проблемой врачи пока не научились.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... тебе трудно открывать рот. Или если рот не открывается (еще хуже — не закрывается) до конца. Если мучают боли в суставе, голове или даже плечах. Сожалеем, но тебе предстоит долгое и мучительное лечение: начнете с упражнений для челюсти, а закончить можете и эндопротезированием суставов. Чтобы не доводить до такого, береги свою щелкающую челюсть: не жуй жвачку, не бери в рот пищу, которую надо долго или энергично перемалывать (баранки, тянучки и, уж извини, стейки), не слишком стискивай зубы, когда стремишься к успеху.

5 ЖУЖЖАНИЕ, ГУДЕНИЕ ИЛИ ЗВОН В УШАХ

Это тиннитус — внезапно приходящие и столь же непредсказуемо уходящие "звуки". На самом деле, конечно, никаких звуков нет, просто таким образом мозг интерпретирует сигналы, исходящие из твоей ушной системы. Может, у тебя серные пробки, или аллергия мешает, или это побочное действие определенных лекарств. Но чаще всего тиннитус возникает в результате ослабления слуха, связанного со слишком сильным шумовым воздействием. Так что убавь громкость в своих наушниках, слышишь?

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... звенит постоянно и только с одной стороны — это может быть признаком воспаления внутреннего уха. Но в большинстве случаев явных причин у тиннитуса нет и лечить его просто нечем — звенит и все. Доктор разве что посоветует сотворное, если твой тиннитус определяется как "катастрофический" (медицинские диагнозы порой не лишены театрального драматизма) и не дает тебе заснуть. ■

ХРАП ПО НОЧАМ

Звук издают ткани рта и горла, которые слишком расслаблены и не в тонусе, а потому провисают, закрывают дыхательные пути и вибрируют при дыхании. Могут помочь капли и спреи для носа, но лучше всего сбросить лишний вес. Ты как минимум сможешь спать на боку или животе, и это решит проблему.

ИДИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ... ты просыпаешься ночью в поту — тебе показалось, что ты задыхаешься. Если ты чувствуешь сонливость в течение дня. Если вдруг без видимых причин начало скакать артериальное давление. Возможно, ты страдаешь от ночного апноэ — временных остановок дыхания во сне. Эта небольшая проблема в конце концов может убить тебя.

ХОРОШО КОНЧАЕТСЯ

ГОВОРЯТ, СВИНЬИ МОГУТ ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАЗМ ПО ПОЛЧАСА. ВПРОЧЕМ, ХВАТИТ О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ ПЯТАЧКА, ДАВАЙ ЛУЧШЕ ПОДУМАЕМ О ТОМ, КАК И ТЕБЕ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ЭТОМУ ПОРОСЯЧЬЕМУ ВИЗГУ. СЕЙЧАС СЕКС-КОЛУМНИСТКА БРИТАНСКОГО MEN'S HEALTH НИШИ ХОДЖСОН НАУЧИТ ТЕБЯ ПРОДЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ.

ЕСЛИ ТЫ СЧИТАЕШЬ, ЧТО продолжительность и интенсивность оргазма никак от тебя не зависят, у меня есть хорошая новость: с помощью тренировок ты можешь научиться задерживать его наступление насколько хочешь, обострять сами ощущения, а также (барабанная дробь) получать по несколько оргазмов подряд. Это ли не счастье?

А теперь плохая новость: для того чтобы все это стало возможным, сначала придется научиться разделять оргазм и семяизвержение, которые, казалось бы, идут вместе, как преступление и наказание. Тогда ты сможешь заниматься сексом часами, испытывая ощущения, похожие на те, которые ты обычно переживаешь при эякуляции, только теперь они будут разливаться по всему телу и сохраняться дольше.

Первый шаг в долину наслаждений — обучение контролю над лобково-копчиковой мышцей (той самой, которая не дает моче вытекать наружу без твоего на то высокого повеления). Теперь этой же мышце предстоит научиться задерживать и другую жидкость. Начни с того, что попробуй прерывать и возобновлять мочеиспускание в туалете, а когда преуспеешь в этом непростом деле, переходи к следующей стадии — "сухой" мастурбации. Чувствуя, что вот-вот кончишь, останавливайся и сжимай кончик пениса (или надавливай на промежность) в течение 15–20 секунд, стараясь дышать медленно, пока позывы к эякуляции не пройдут. Повторяй этот прием по 3–4 раза, прежде чем все же кончить (этот способ, кстати, используют для лечения преждевременной эякуляции).

"54 ...МИНУТЫ В СРЕДНЕМ ДЛИТСЯ "ПРОДЛЕННЫЙ ОРГАЗМ", — говорит доктор Патриция Тейлор, изучающая секс с научной точки зрения.

На обучение этой технике потребуются недели, так что будь готов к тому, что мастурбировать придется так много, будто ты снова стал подростком. Поначалу, может, ничего и не будет получаться, но держи себя

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ARNO

УСИЛЬ
Управляй своим оргазмом, постепенно усиливая его.

в руках (во всех смыслах) и не сдавайся. Постепенно ты сможешь задерживать эякуляцию уже без сжимания пениса рукой, и это станет сигналом к тому, что ты продвинулся в своем мастерстве. Возможно, уже при этом ты и переживешь свой первый "сухой" оргазм, а значит, максимально приблизишься к тому, что остается недосягаемым для большинства мужчин, — множественному оргазму. Это открытие может стать самым ярким событием в твоей половой жизни после потери девственности.

САМЫЙ ДЛИННЫЙ СЕКС В ТВОЕЙ ЖИЗНИ...

Овладев техникой наедине с собой, можешь переходить к опытам на Люде. Попробуй подобрать такой темп в сексе, который ты можешь контролировать и поддерживать долго, усиливая свои ощущения, но при этом не кончая. И тогда ты сможешь часами ощущать то возбуждение, которое обычно переживаешь перед семяизвержением. Главное, знать, когда притормозить, а не когда ускорить темп.

Даосы предпочитают "неподвижное" проникновение, то есть без фрикций. Можно превратить это в дразнящую игру: вы почти доводите друг друга до оргазма и останавливаетесь, плотно прижавшись друг к другу. Вы ждете, пока кто-то из вас не сделает невольное движение бедрами к партнеру. Это движение вызовет выброс такого коктейля "гормонов удовольствия", что закружится голова. Предвкушение само превратится в наслаждение. Ну а тот, кто пошевелился, — "проиграл". И не спеши отвешивать партнерше фофан, пусть лучше проигравший удовлетворяет победителя орально.

КОНТРОЛИРУЙ
Научись замедляться и переживать оргазм медленно.

ПРИУМНОЖЬ
Повторяй так часто, как захочешь. Это затягивает.

...И САМЫЙ ЯРКИЙ ОРГАЗМ

Конечно, все хорошее когда-то заканчивается. Но поверь мне, долгий и разнообразный секс заканчивается иначе, чем обычный. Когда ты так долго сдерживался, ощущение освобождения от напряжения будет просто взрывным, в том числе и благодаря более быстрым сокращениям мышц, связанных с оргазмом.

Чтобы достичь этого, выбирайте позы, которые позволяют стимулировать максимальное количество чувствительных участков тела. Например, если в позе "женщина сверху" она обычно сидит к тебе лицом, предложи наезднице "развернуться в седле" на 180 градусов: медленно входя в нее сзади, ты усилишь давление на ее точку G и сам почувствуешь более глубокое проникновение. Все нервные окончания твоего пениса будут просто перегружены этими ощущениями.

Другой вариант — в конце секса сменить три позы: сначала с неглубоким проникновением, затем — с глубоким, а в конце перейти к той позе, в которой нужно поддерживать баланс и снижать темп. На роль такого завершающего аккорда подойдет, например, "паук" (мы сейчас не про лидера "Коррозии металла").

Выглядит эта поза дико-вато, но ты все равно попробуй: вы оба ложитесь на спину ногами друг к другу и держитесь на локтях, приподнимая таз. Быстро двигаться при таком раскладе невозможно — неспешный, дразнящий темп будет постепенно усиливать твои ощущения, подводя к самому взрывному оргазму в твоей жизни.

В общем, тренируйся, тем более что как бонус ты получишь возможность полностью контролировать секс, не кончая вдруг, а имея возможность довести свою подругу до пика наслаждения один или несколько раз. ■

НИШИ ХОДЖСОН
Колумнистка Men's Health (Великобритания), писательница, секс-эксперт, в свое время работала БДСМ-госпожой. Ходжсон могла бы написать диссертацию об оргазмах и лучших способах получения максимального удовольствия.

ШУТКЕ РАДЫ

СЛЫШАЛ ПРО СТЕНДАП-КОМИКОВ? ТЕХ САМЫХ, КОТОРЫЕ ВЫХОДЯТ НА СЦЕНУ ЛИШЬ С ПАРОЙ-ТРОЙКОЙ ЗАГОТОВЛЕННЫХ ШУТОК, НО "ДЕРЖАТ" ЗАЛ ПОЛТОРА ЧАСА — ИМПРОВИЗИРУЯ, ВСТУПАЯ В ДИАЛОГИ СО ЗРИТЕЛЯМИ? МЫ ПОПРОСИЛИ АМЕРИКАНСКОГО КОМИКА КЕВИНА ХАРТА ПОКАЗАТЬ НАМ, КАК СОХРАНЯТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ПЕРЕД ЛИЦОМ ТОЛПЫ.

ТЕКСТ: СТИВЕН ЛЕКАРТ

Кевин Харт

МОЕ СЕРДЦЕ КОЛОТИТСЯ, ЛАДОНИ ВЗМОКЛИ, под мышками наверняка здоровенные пятна от пота. Я не могу проверить, потому что стою на сцене под розовой неоновой вывеской The Comedy Store и сжимаю в руке микрофон.

На мое счастье, зал пуст. Клуб вообще сейчас закрыт. Мой единственный зритель — 34-летний комик Кевин Харт. Объясню на пальцах, что это за парень. Послушать его шутки на раз набивается целый Madison Square Garden (а это, на минуточку, 18 200 человек), а снятый по мотивам его гастрольного тура фильм Laugh at My Pain довольно быстро собрал $8 млн в американском прокате. Недурно, как считаешь?

Редакция предложила Харту непростую задачу: за один день сделать из меня хорошего рассказчика историй. И он за нее взялся. Уже сегодня вечером я снова выйду на сцену, на этот раз перед реальными зрителями, и проверю на практике, удалось ли мне чему-то научиться.

Что мне это даст? А вот что: если тебе хватит уверенности в себе и чувства юмора, чтобы целый вечер смешить толпу незнакомых людей, ты уже нигде не пропадешь, будь то вечеринка, деловая встреча или свидание. "Умение рассказывать истории — это настоящая суперсила, — подогревает мой интерес Харт, — кто угодно оценит парня, способного развлечь или рассмешить". На этой оптимистичной ноте давай-ка и приступим к занятиям.

УРОК ПЕРВЫЙ

двигайся уверенно

Харт приказывает действовать. Я нервно сглатываю, сжимаю микрофон посильнее и начинаю свой монолог. Но не успеваю добраться и до первой шутки, как Кевин меня останавливает. "Это выглядит тупо", — заявляет он, указывая на мою правую руку. Я неосознанно зажал в ладони микрофонный шнур и размахиваю им, как скакалкой. Дурацкий нервный тик. Я сразу вспомнил коллегу, без конца щелкающего ручкой на совещаниях. Точно, это тупо.

Как оказалось, это еще и серьезная проблема. Согласно недавнему исследованию, нервозность — бегающие глаза, конвульсивные движения, ерзанье на стуле — главная ошибка кандидатов, проходящих собеседование. Так считают 26% рекрутеров крупных мировых компаний. Тот же Кевин Харт в начале карьеры, бывало, по 30 раз за выступление стучал микрофонной стойкой об сцену без видимой на то причины, чем вызывал у зрителей недоумение. Но со временем он нашел лучшее применение своей энергии. "Ты должен быть активен на сцене, даже когда твой монолог сбавляет темп, — объясняет Харт, — но двигайся уверенно, а не как подстреленный олень. Веди себя поживее, жестикулируй".

Комик дело говорит, подтверждают ученые из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Оказывается, зрители внимательнее следят за рассказом, если докладчик не стоит столбом, а активно жестикулирует, так как в этом случае слуховая зона коры их мозга проявляет большую активность. Держись поживее на следующем совещании или во время обеда с подругой, но контролируй свои движения.

ФОТО: GIJS VAN DER MOST

Once upon a time...

NEW COLLECTION

Fall-Winter 2013/14

КИЇВ: б-р Лесі Українки, 19;
ТРЦ Dream Town (Дрім Таун), 2-й поверх, Оболонський пр-т, 1Б;
ТРЦ Sky Mall (Скай Молл), 1-й поверх, пр-т Генерала Ватутина, 2;
ТЦ Променада, вул. Багговутівська, 17/21.

ДОНЕЦЬК: ТРЦ Донецьк Сіті, 3-й поверх, вул. Артема, 130;
вул. Артема, 77.

ОДЕСА: вул. Катеринінська, 18;
Дніпропетровська дорога, 118;
ТЦ Панорама, 1-й поверх, пл. Незалежності, 1.

ДНІПРОПЕТРОВСЬК:
ТРЦ Караван, 2-й поверх, вул. Нижньодніпровська, 17;
ТК Пасаж, 3-й поверх, пр-т Карла Маркса, 50.

ХАРКІВ: вул. Сумська, 74,
ТРЦ Караван, 1-й поверх, вул. Героїв Праці, 7.

ЗАПОРІЖЖЯ: пр-т Леніна, 190.

www.miraton.ua 0 800 304 777

fashion market

miraton

ВЗУТТЯ & АКСЕСУАРИ

Одного разу в давнині... НОВА КОЛЕКЦІЯ Осінь-Зима 2013/14. Фешн Маркет МИРАТОН

Наш редактор Стивен Лекарт

УРОК ВТОРОЙ

держи себя в тонусе

В юности Харт занимался плаванием и с тех пор сохранил привычку регулярно заниматься. “Когда твоя жизнь — постоянные разъезды, попробуй отказаться от тренировок, и очень скоро станешь посмешищем, — делится сокровенным Кевин. — Я занимаюсь в спортзале, принимаю душ, захожу в парилку и только после этого приступаю к работе”.

Время от времени Харт выкладывает в Сеть ролики, на которых занимается в зале и попутно перекидывается шуточками со своими приятелями. В его программе — кардио и круговые тренировки, упражнения на кор, включая скручивания с вертикально поднятыми ногами, занятия с гимнастическим колесом для пресса и на балансировочной платформе.

От тренировок, похоже, есть и другая польза: неспроста регулярно посещающий спортзал Харт способен впечатляюще быстро, даже по меркам профессиональных комиков, придумать на все остроумный ответ. Физические упражнения помогают развивать когнитивные навыки и память — “мышцы”, отвечающие за сообразительность. К такому выводу пришли ученые из Техасского университета в Остине: они заметили, что у студентов, посещающих спортзал, средний балл выше, чем у их хлипких сверстников. Я обещаю себе поотжиматься сегодня, перед тем как выходить на сцену.

УРОК ТРЕТИЙ

не пытайся копировать

Сыпать цитатами из комедий или изображать героев популярных роликов на YouTube — много ума не надо. И это всем надоедает. Ищи другой путь. “Вначале я старался копировать известных комиков, подражать их мимике и жестам, — вспоминает Харт, пока мы разбираем монолог, который я написал к выступлению, — но вскоре понял: подражание — это удел посредственности. Посмотри на парней, которые реально добились успеха: Эдди Мерфи, Джим Керри или Стив Мартин — у каждого из них уникальный стиль”, — зрит в корень мой наставник.

Поэтому не завидуй своему коллеге, от чьих длинных историй все утирают слезы от смеха. Если подобное у тебя не выходит само собой, не старайся подражать — людей не обманешь, да и через себя не перепрыгнешь. Ищи что-то свое: может, ты хорош в колких комментариях, а может, твоя визитная карточка — характерное только для тебя выражение лица. Каким бы ты ни был — отталкивайся в первую очередь от своих уникальных умений.

УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ

не зацикливайся на неудачах

И вот я снова на сцене. Харт сидит в первом ряду и внаглую меня освистывает.

“Ты должен уметь не обращать внимания на насмешки”, — объясняет Кевин. Даже лучшие комики нет-нет да и спорют какую-то чушь. Но они сразу двигаются дальше, а не останавливаются, чтобы объяснить, что имелось в виду.

Вот тебе пример: на вечеринке парень принимается рассказывать длинную историю, но по ходу все больше и больше в ней запутывается. Он перескакивает с одного на другое, добавляет новых персонажей, пытается сделать хоть какой-нибудь вывод. “Если шутка не клеится — просто заканчивай с ней, — советует Харт, — не страшно, если тебя освистают сегодня. Они будут аплодировать тебе завтра”. Учти свои ошибки — и двигайся дальше.

А если ты оказался тем парнем с вечеринки, застрявшим посередине соб-

ственной истории, — просто переведи тему. Выскажись насчет погоды, своей работы или хотя бы вспомни, что съел на завтрак, — неважно. Чем быстрее ты уйдешь от неудачной шутки, тем быстрее люди о ней забудут.

УРОК ПЯТЫЙ

начинай с малого

Вот тебе совет: когда решишь проверить, насколько хорошо ты усвоил предыдущие уроки, начинай с места (или ситуации) попроще, и тебе не придется трястись из-за возможной ошибки. Я выбрал неприметный клуб под названием Marty's. С Хартом мы уже попрощались, теперь я сам по себе.

Ведущий вызывает меня на сцену, на выступление отведено 5 минут. В итоге я провел под софитами все 17. Я вспомнил, как надрался в каком-то заведении и пел караоке на испанском. Потом я рассказал про свой кризис четверти жизни, который пережил до 30 лет, и про озарение, которое снизошло на меня после рождения сына: "Мой пенис делает пенисы!"

И знаете что? Все прошло гладко. Я не покорил весь зал, как это делает Харт, но, в общем, чувствовал себя в своей тарелке. Люди в зале смеялись не часто, но искренне. А когда я уходил со сцены, ведущий кивнул мне: "Хорошее выступление, чувак".

Я вышел из клуба с ощущением, что наш с Хартом эксперимент удался. И подумал, что вернусь сюда как-нибудь, проверю, могу ли я превзойти этот результат. Навыки, которые я сегодня приобрел, необходимо постоянно развивать, пробовать что-то новое, проверять, что работает, а что — нет.

Я вспомнил слова Харта: "Если ты держишься уверенно, у публики просто нет другого выхода — только поддержать тебя". Может, поэтому зрители и любят известных комиков — они не завалятся. Если монолог такого парня уйдет не в ту сторону, он не смутится и найдет способ выйти из ситуации с хорошей шуткой. А если нет — что ж, тогда он посмеется сам над собой. ■

ИТАК, ТЫ ОБЛАЖАЛСЯ. ЧТО ТЕПЕРЬ?

В апреле Кевин Харт попался на нетрезвом вождении. К его чести парень сразу признал свою неправоту: "Это тревожный сигнал. Мне пора поумнеть". Но уже через несколько дней Кевин рассказывал об этом случае со сцены, и аудитория заходилась от смеха. Нормально ли это? "После каждого проступка наступает момент, когда человеку нужно себя простить", — объясняет Джулиана Брейнес, кандидат наук, сотрудник Брандейского университета. Иначе ты так и погрязнешь в самокопании, заработаешь депрессию, которая никак не способствует личностному росту. Как понять, что настал момент прекратить терзаться? "Когда человек раскаялся и принял меры, чтобы подобное не повторялось, следующий шаг — перестать себя винить", — подводит итог доктор Брейнес. Самое время посмеяться над всем этим.

Реклама

«Платіжна картка №1 VIP[1]»

Підкресліть свій статус та отримайте особливі переваги!

- Максимальна безпека та зручність із технологією PayPass[2]
- Cash back[3] 1%[4]
- 9,0 % річних у гривні на залишок власних коштів на рахунку
- VIP Banking[5]
- Лише за 30 грн. на місяць[6]

ДЕЛЬТА БАНК

www.deltabank.com.ua

0 44 428 95 95

0 800 500 600

(тарифікація дзвінків згідно з тарифами Вашого оператора зв'язку)

Більш детально про умови продукту Ви можете дізнатись у Контакт-центрі Банку (цілодобово) 0 44 428 95 95 або 0 800 500 600 (тарифікація дзвінків згідно з тарифами Вашого оператора зв'язку) або на сайті www.deltabank.com.ua

[1] Мається на увазі оформлення платіжної карти за тарифним пакетом АТ «Дельта Банк» «Платіжна картка №1 VIP».
[2] Пей пасс.
[3] Кеш бек.
[4] Мається на увазі отримання доходу на умовах Програми АТ «Дельта Банк» «Повертаємо гроші» в розмірі 1% від суми розрахунків карткою в торгово-сервісній мережі, в т.ч. в мережі Інтернет.
[5] ВІП банкінг.
[6] Мається на увазі, що плата за обслуговування поточного рахунку складає 30 грн. на місяць.

Надання банківських послуг згідно з ліцензією НБУ №225 від 11.10.2011 р.

Дельта Банк є учасником Фонду гарантування вкладів фізичних осіб. Свідоцтво №178 від 19.11.2012 р.

ПОЧЕМУ У ТЕБЯ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ

ЧЕСТНОЕ СЛОВО, ОГРОМНЫЙ. САМЫЙ КРУПНЫЙ ИЗ ТЕХ, КОТОРЫМИ ОДАРИЛА ПРИРОДА ОТРЯД ПРИМАТОВ (А В ЭТОМ ОТРЯДЕ — 400 РОДСТВЕННИКОВ, И ОДИН ИЗ НИХ ТЫ, НЕ ЗАБЫВАЙ). ТАК ЗА ЧТО НАМ ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

ТЕКСТ: АСЯ КАЗАНЦЕВА

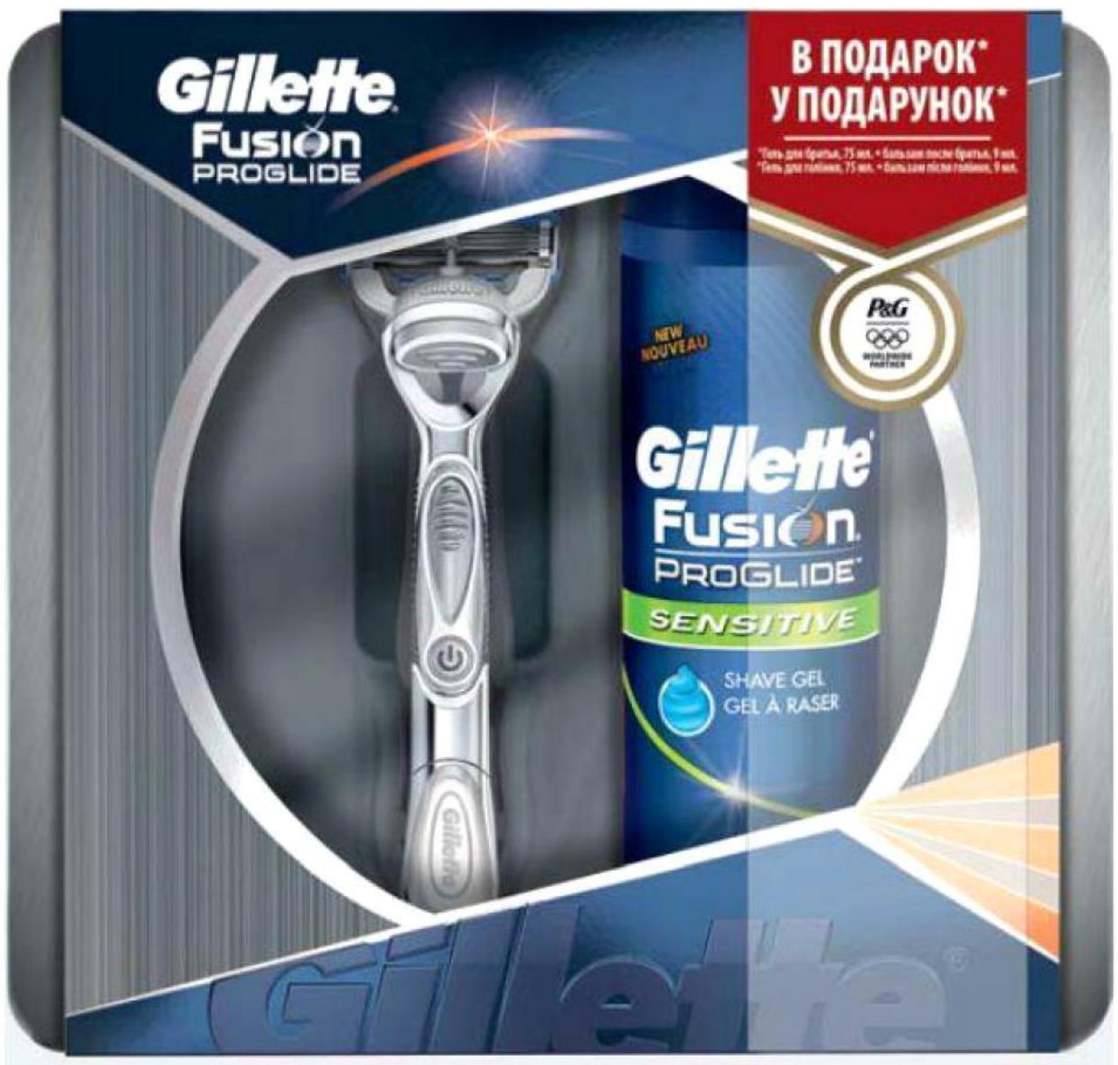
НЕТ, ВООБЩЕ-ТО БРАТЬЯМ НАШИМ МЕНЬШИМ ТОЖЕ ЕСТЬ чем похвастаться. У большинства обезьян внутри пениса находится кость — никаких проблем с эрекцией! А некоторые приматы, например галаго, еще и отращивают на своем репродуктивном органе заостренные роговые шипы. Получается что-то вроде рыболовного крючка: пока длится акт, барышня слезть не может.

Но вот с точки зрения размера у обезьян все довольно уныло. Особенно ярко превосходство человека проявляется, если посмотреть на наших ближайших родственников — семейство гоминидов. Самец гориллы, к примеру, может быть двухметрового роста. Но член у него в шерсти не найти без лупы: в невозбужденном состоянии он всего-то 4 см, а во время эрекции достигает в лучшем случае 8-ми. Шимпанзе повезло чуть больше: некоторые исследователи щедро оценивают его член аж в 15 см — зато в толщину он не больше пальца. Кость в члене у шимпанзе и горилл еще сохраняется, но она уже в несколько раз короче самого пениса и не имеет никаких полезных функций, так что и в этом отношении завидовать нечему — так, рудимент.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*



Первые 30 подписчиков получат подарочный набор **Gillette Fusion ProGlide** (бритва Gillette Fusion ProGlide SilverTouch Power и гель для бритья Gillette Fusion ProGlide Sensitive)

ВНИМАНИЕ! Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Заблаговременно уведомляй редакцию об изменении адреса доставки. В случае отказа заказчика от подписки деньги за подписку не возвращаются.

*Под подарком подразумевается покупка за 1 грн. с НДС

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ

1. Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины.

2. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:

- по почте: 01601, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
- по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
- по e-mail: podpiska@sanomamedia.com.ua

Получатель платежа: ТОВ "Видавничі Ініціативи"
Назначение платежа: подписка на журнал Men's Health Україна
Р/с 26003003057500 в ПАБ "ІНГ Банк Україна"
МФО 300539
ЄДПРПОУ 32985500

ФИО.....

.....

Индекс .....Область .....

Город.....

Дом ..... Квартира.....Телефон .....

Я предоставляю согласие ООО ИД "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях.

Подпись.....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **СТАНДАРТ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	150,00 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	300,00 грн.

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **МИНИ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	96,00 грн.
☐ подписка на 12 месяцев	192,00 грн.

** Цены действительны только на территории Украины.
В стоимость редакционной подписки включена стоимость курьерской доставки журналов по Киеву или простой бандеролью по Украине.

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ

WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE

WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП "ПРЕССА" В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

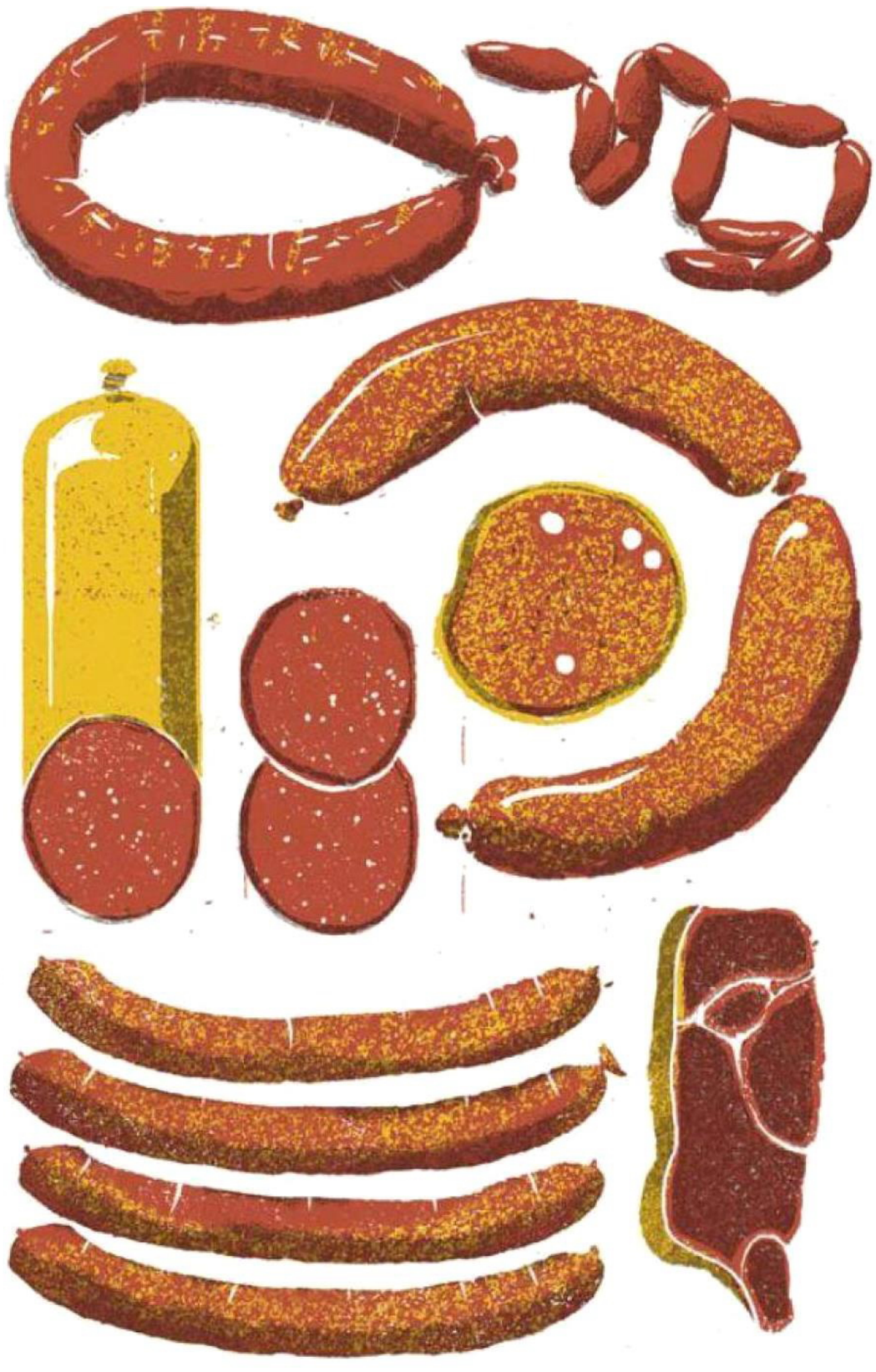
Подписной индекс в каталоге ГП "Пресса"

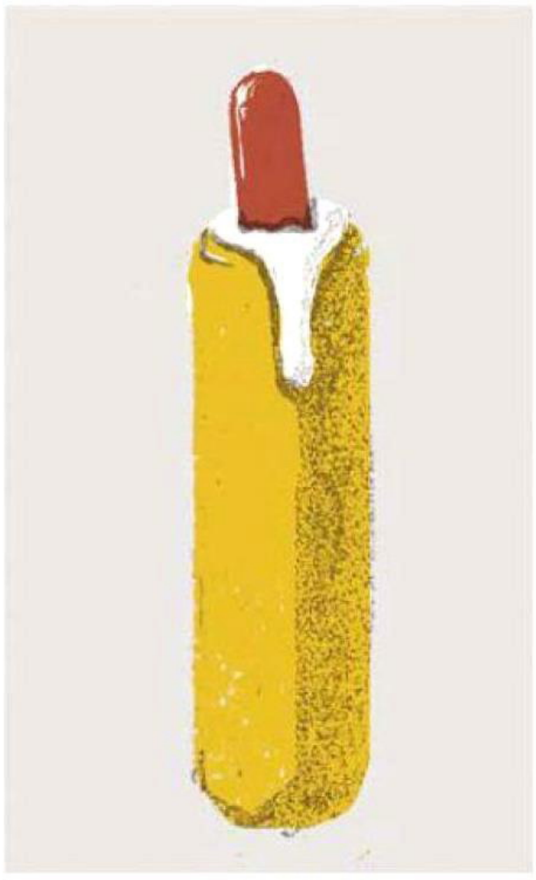
- 91526 (формат журнала: стандарт)
- 95090 (формат журнала: мини)

Почему у тебя такой большой

Профессор Алан Диксон из Новой Зеландии, изучивший репродуктивные системы сотен видов приматов, утверждает: по особенностям анатомии объекта можно с большой точностью судить об организации его семьи. Если самки живут в отдельно кочующих моногамных парах или в охраняемых гаремах, то члены у самцов маленькие и неприметельные. Ну а зачем стараться, если нет легализованной конкуренции? Это как раз история про горилл: вожаку гарема гораздо важнее качать мышцы, чтобы отваживать залетных самцов, чем беспокоиться о качестве секса. А если процветает ничем не сдерживаемый промискуитет, то преимущество получают самцы с длинным пенисом, который позволяет выпустить сперму поглубже, и с очень крупными яичками, чтобы этой спермы было больше, чем у конкурентов, — тогда есть шанс, что самка забеременеет именно от него. Посмотри на фотографии самца шимпанзе в Интернете, и ты поймешь, как у них устроены семьи (да, все верно, там царит разврат).

Но как насчет человека? Неужели твой прапрапра...дедушка вырастил такой большой член только потому, что твоя прапрапра...бабушка имела еще 10–15 “дедушек”? На этот счет у ученых есть три группы версий.





ВЕРСИЯ 1

Песнь вычерпывающих людей

Американский физиолог Гордон Гэллап еще в 2002 году провел масштабный эксперимент. Он купил в секс-шопе искусственную вагину и три фаллоимитатора разной формы; смешал на лабораторной кухне нечто, по консистенции похожее на сперму (записывай: 7,16 г кукурузного крахмала залить 7 мл воды комнатной температуры, перемешивать 5 минут); пригласил коллег, поместил смесь в вагину и начал шуровать в ней фаллоимитаторами. На каждой стадии эксперимента конструкцию взвешивали, чтобы узнать массу спермы, оставшейся внутри. И вот сенсация! Гэллапу и его коллегам удалось продемонстрировать, что при удачном анатомическом строении пенис способен вычерпать из влагалища до 90% спермы, которую оставил там предшественник.

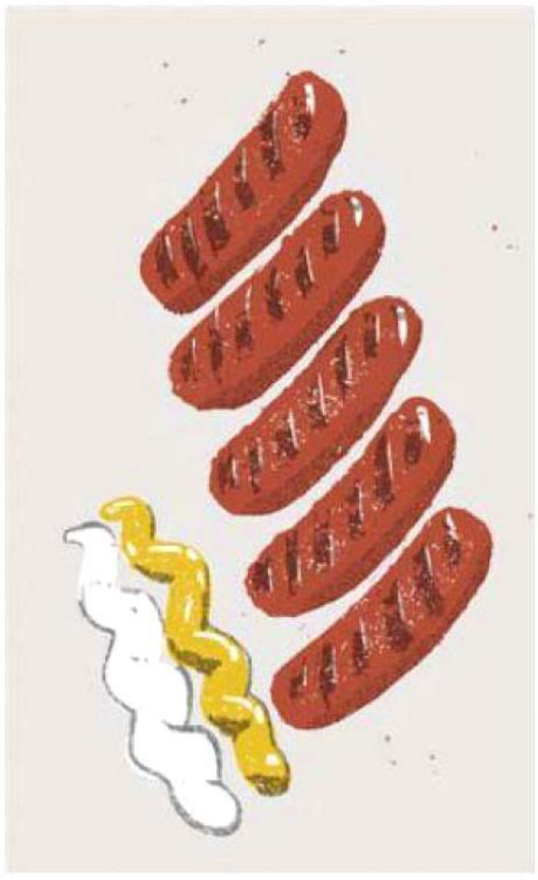
В отличие от эксперимента с фаллоимитаторами, настоящий секс на этом не кончается: мужчина еще и разбавляет остатки семени конкурента щедрой порцией своего собственного. Шансов забеременеть от предыдущего партнера у коварной изменщицы почти нет! И конечно, эффективность вычерпывания зависела от двух параметров: глубины фрикций (размер имеет значение!) и от того, насколько сильно у данного фаллоимитатора был выражен венец головки. Ты думал, зачем он такой красивый и похож, скажем так, на поршень? Теперь ты знаешь точно: чтобы откачивать чужую сперму. Извини, если это тебя травмировало.

На этих выводах Гэллап и его команда не остановились — они позвали живых женщин. Нет, это не были отважные испытательницы, последовательно занимавшиеся сексом без презерватива с двумя мужчинами, подобранными по размеру и форме члена. Все ограничилось опросами. Исследователи выясняли, как меняется секс после разлуки или в случае прямого подозрения, что женщина могла изменить. Больше половины участниц опроса сообщили, что фрикции в таких ситуациях намного быстрее и глубже, чем обычно. Авторы исследования считают: дело здесь не только в эмоциональных реакциях, но и в бессознательном желании сгладить последствия возможной измены — свести к минимуму вероятность зачатия от другого мужчины, вытеснив всю его сперму, если она есть.

ВЕРСИЯ 2

Самки нелегкого поведения

Получается, двигателем эволюции были распутные самки, норовившие переспать с несколькими самцами за пару часов? В неко-

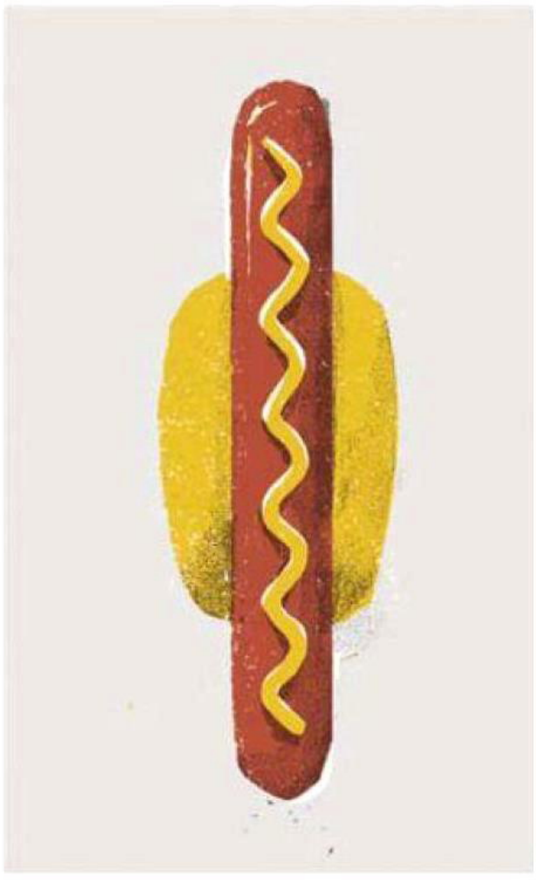


торых случаях природа это даже приветствует: те же крольчихи или луговые собачки Гаррисона беременеют с большим успехом, если в период течки спариваются последовательно с группой партнеров. И возможно, на каком-то раннем этапе эволюции человека это действительно было так. Но все же многие ученые готовы защитить женскую честь от гнусных инсинуаций. Их главный аргумент: все остальное (кроме пенисов) в жизни и даже анатомии человека устроено под моногамные отношения.

Во-первых, если бы женская полигамия была биологически свойственна нашему виду, она закрепилась бы в культуре и процветала до сих пор. На самом деле почти все человеческие семьи имеют структуру "самец + самка" либо (в не столь уж частых случаях) "самец + много самок". Социум, который официально поощрял бы женщину спать с несколькими мужчинами параллельно, — это музейная редкость. Даже те немногочисленные группы людей в Тибете и Непале, в которых многомужество все же стало частью культуры, поддерживают только брак женщины с двумя родными братьями, причем младший все равно мечтает отделиться и завести собственную жену. Да и кто бы не мечтал.

Во-вторых, у человеческих женщин есть одна удивительная биологическая особенность. По внешнему виду женщины, в отличие от кошки или самки шимпанзе, совершенно невозможно определить, опасный ли у нее день цикла и способна ли она к зачатию, — она и сама этого не знает. Хорошая новость в том, что благодаря этому женщина может заниматься сексом в течение всего месяца, а не только три дня в середине цикла, как это бывает у других животных. Американский антрополог Оуэн Лавджой считает, что эта гримаса эволюции возникла именно для того, чтобы предки человека — ардипитеки — смогли образовывать моногамные семьи. С одной стороны, твоя женщина тебе все время дает, а ты за это все время о ней заботишься и приносишь еду (и это позволяет вам вырастить много детенышей). С другой — это позволяет уходить на охоту, не опасаясь, что у твоей женщины начнется овуляция, заметная для всех, и оставшиеся дома мужчины не будут давать ей прохода.

Критики теории Гордона Гэллапа предлагают свое, совсем простое объяснение мужской анатомии: половой отбор. Большие члены просто-напросто нравились женщинам. Соответственно, при прочих равных лучшие самки племени охотнее брали в постоянные партнеры тех, у кого члены были крупнее. И рожали им больше детей.



ВЕРСИЯ 3

Эгоистичный ген

Мало кто из ученых делал такие шикарные эксперименты, как Гэллап с его фаллоимитаторами. Обычно в этой области процветают теоретические умопостроения, не подкрепленные даже палеонтологическими находками, — пенис, увы, плохо сохраняется в земле. Фантазия исследователей ничем не ограничена, и иногда возникают совсем удивительные версии.

К примеру, знаменитый английский популяризатор биологии Ричард Докинз в своей книге "Эгоистичный ген" предположил: эрекция интересует женщину не только в прикладных целях, но и как индикатор здоровья мужчины, а значит, качества его генов. Это логично: чтобы длительное время поддерживать член напряженным, необходимо иметь здоровые сосуды. Именно с этим, по Докинзу, могла быть связана утрата кости внутри пениса: самку интересовал не размер как таковой, а контраст между эрегированным и расслабленным состоянием. Как раз поэтому обладатели крупных органов казались самкам более перспективными — то есть более здоровыми — отцами для будущего потомства.

Ну и уж совсем смешную версию предложили биолог Алистер Харди и научный журналист Ян Линдблад. Еще 60 лет назад они развивали и продвигали идею, что предком человека была обезьяна-амфибия (гидропитек), большую часть своей жизни проводившая в воде. Именно поэтому мы утратили волосяной покров (как киты), вырастили гибкие губы и язык (чтобы высасывать моллюсков из раковин) и приобрели большой член (чтобы вода не смывала сперму при занятиях сексом в воде). Внятных палеонтологических доказательств для этой версии не нашлось, так что научное сообщество ее не поддерживает.

Но ты все же сходи с подружкой в ванну, попробуй проверить. ■

ЧТО ПОЧИТАТЬ НА ЭТУ ТЕМУ

Если тебя захватила идея твоего превосходства перед гориллой и ты хочешь узнать о своем пенисе больше, то сходи в ближайший книжный и выбери себе что-нибудь из списка рекомендованной литературы от Men's Health:

- **Мэтт Ридли,** "Секс и эволюция человеческой природы"
- **Джаред Даймонд,** "Третий шимпанзе"
- **Александр Марков,** "Эволюция человека"
- **Мэри Роуч,** "Секс для науки. Наука для секса"
- **Ричард Докинз,** "Эгоистичный ген"

6 ПОВОДОВ ЗАБОЛЕТЬ РЕГБИ-7

РАК У ВОРОТ

КОГДА ГОВОРЯТ О РЕГБИ, ЧАЩЕ ВСЕГО РЕЧЬ ИДЕТ О РЕГБИ-15, ИЛИ, КАК ЕГО ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ, РЕГБИ-ЮНИОН. ИМЕННО ОТ НЕГО ПОШЛИ ВСЕ БЕСЧИСЛЕННЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ ЭТОЙ ИГРЫ. НО МЫ СОВЕТУЕМ ТЕБЕ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ИМЕННО НА РЕГБИ-7. И ВОТ ПОЧЕМУ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

1 Регби-7 — без пяти минут олимпийский вид спорта

Из множества разновидностей регби (регби-15, регби-13, регби-10, регби-9, пляжное регби, тач-регби, тэг-регби, зимнее регби, мини-регби и, наконец, подводное регби) именно регби-7 благодаря большей зрелищности и динамичности включено в программу Олимпиады-2016. Сейчас уровень игры постоянно растет: в регби-7 потекли деньги, а вслед за ними — профессиональные тренеры и игроки, а также подающая надежды молодежь. Теперь из всех регби именно “семерка” — самая главная.

2 Игры и танцы

Лучших игроков как в регби-15, так и в регби-7 в данный момент делают в Новой Зеландии, Англии, Южной Африке, Австралии, Самоа и на Фиджи. Собрать всех звезд “семерки” на одном поле получается всего два раза в четыре года: на Кубке мира, который прошел в 2013 году, а теперь еще и на Олимпиаде. А еще у тебя будет возможность увидеть, как спортсмены из Океании исполняют под московским небом традиционную хаку — боевой танец воинов маори.

3 Максимальный накал борьбы

Матч по регби-7 длится 15 минут: два тайма по 7 минут плюс минутный перерыв. В играх финала регбисты выходят на поле два раза по 10 минут с перерывом между таймами 2 минуты. Получается, что на поле нет времени на раскачку — игроки сразу выкладываются полностью. За один день на Кубке мира ты сможешь посмотреть от 12 до 24 игр. Для сравнения: в регби-15 матч в среднем занимает полтора часа.

4 Много попыток

Размеры поля в регби-7 такие же, как в регби-15 (для игры подходит стандартное футбольное поле 100 на 70 м), а игроков 7, а не 15. В результате в "семерке" гораздо меньше вязкой позиционной борьбы и больше пасов, красивых финтов и скоростных прорывов с мячом за линию ворот — "попыток", за которые начисляются очки. Счет в матчах по регби-7, конечно, не баскетбольный, но игроки за 15 минут, как правило, успевают занести не меньше мячей противнику, чем в регби-15 за полтора часа.

5 В этот спорт приходят чемпионы

Благодаря олимпийскому статусу регби-7 о карьере регбиста начали задумываться спортсмены, которые раньше даже в кошмарном сне не могли представить себя на поле с дыней в руках. Хороший пример — восходящая звезда сборной США по регби-7 Найджел Стармер-Смит. Найджел профессионально бегал спринтерские дистанции и собирался на Олимпиаду в Рио-де-Жанейро в составе сборной США по легкой атлетике, но, посмотрев несколько игр по регби-7, решил, что тут у него больше шансов выиграть золото. Сейчас Найджел считается самым быстрым регбистом на Земле.

6 Зрелищнее некуда

В "семерке" на первый план выходят такие качества игрока, как скорость и техника игры. Но это не значит, что там нет места гигантам под центнер. Просто они еще должны быстро бегать. Даже ребята вроде двухметрового игрока сборной Фиджи Семиси Наэво весом 115 кг. Только представь себе, как такой Семиси на скорости прорывается за линию ворот соперника, уворачиваясь от защитников. Согласись — это надо видеть.

ПО НАШИМ ПРАВИЛАМ

Не льсти себе: если не знаешь правил, вникнуть в процессы, происходящие на поле, без посторонней помощи не получится. Лучше сделай домашнюю работу — прочитай об основных принципах игры в регби ниже.

Атака

● **Очки** Футболисты забивают мячи ногами или головой, а регбисты заносят их в руках за линию, на которой установлены Н-образные ворота противника. За каждый занесенный мяч команде дают 5 очков, а также разрешают ударить по воротам, чтобы заработать еще 2 очка. Удар засчитывается, если мяч пролетает над горизонтальной перекладиной и между вертикальными стойками.

● **Пас** Можно отдавать как руками, так и ногами, главное — не ошибиться с направлением. Дело в том, что в регби нельзя швырять или пинать мяч вперед товарищу, который ближе тебя к воротам соперника. Пасовать можно только назад или в сторону.

Контратака

● **Захват** Защищающаяся команда пытается отобрать мяч у соперника и начать атаку. Правда, в регби "отобрать" в буквальном смысле слова сложно — нападающий быстро бежит, уворачивается и норовит вместо мягкого мяча сунуть защитнику в нос твердый локоть. Приходится сбивать его на землю, растопырив руки, чтобы остановить. Этот прием и называется "захват".

● **Рак** Упавший с мячом на траву игрок обязан в течение секунды отпустить дыню. Чтобы последующая борьба за мяч не превратилась в мордобой, придумали рак: подбежавшие первыми к лежащему на траве мячу соперники не тянут одновременно к нему руки, а сталкиваются над ним плечами. Кто сможет заставить конкурента сделать несколько шагов назад, тот победил, и мяч достается его команде. Победа присуждается команде, когда мяч оказывается за линией, которая проходит через ноги ее последнего игрока в раке.

Аут и остановка игры

● **Коридор** Если мяч ушел в аут, его, как в футболе, надо вернуть из-за боковой на поле. Но в регби игрок, вводящий дыню в игру, бросает ее не своему коллеге по команде, а в коридор из выстроившихся друг напротив друга игроков соперничающих команд. В регби-7 в коридоре с каждой стороны должно участвовать по 3 человека. Они борются за брошенный из-за боковой мяч, красиво подкидывая друг друга в воздух. Правда, у профессионалов исход этой борьбы обычно предрешен заранее — они умеют бросать из-за боковой так, чтобы коридор выиграла именно их команда.

● **Схватка** Похожа на рак — игроки одной команды, обхватив друг друга руками, толкают плечами точно так же скрепленных соперников. Правда, в этом случае борьба начинается по команде судьи после остановки игры, например, из-за несерьезного нарушения вроде паса вперед. В регби-15 в схватке от каждой команды участвует по 8 человек, в регби-7 — всего по 3 человека. ■

Журнал Men's Health MAN 2013

В ПАРТНЕРСТВІ З

NIVEA MEN

MEN'S HEALTH MAN' 2013

НЕ ОБЛОЖКА КРАСИТ ЧЕЛОВЕКА...

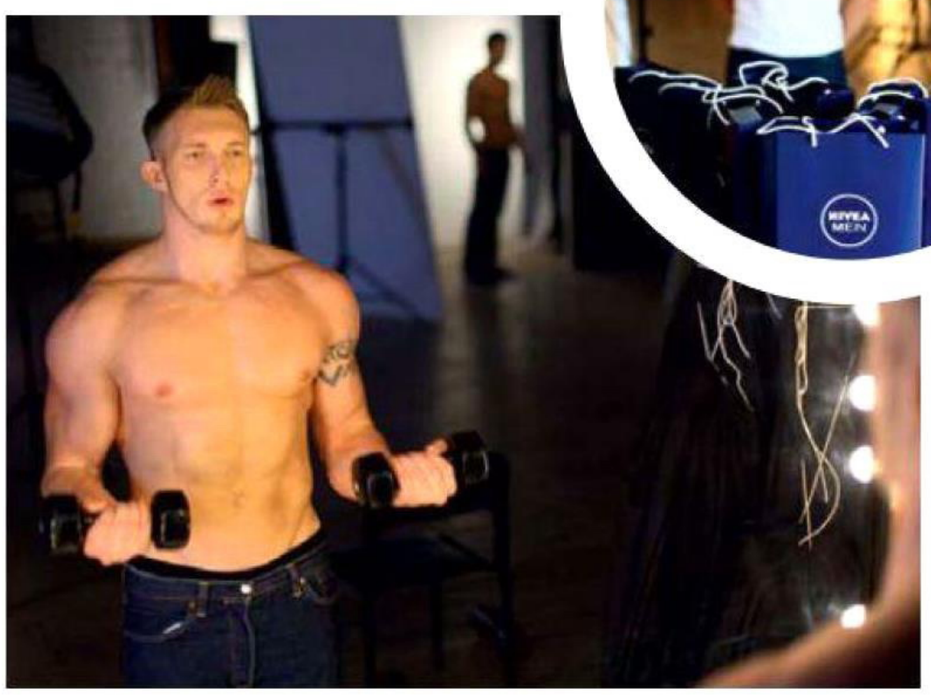
...а человек — обложку. Нашу обложку снова украшает самый дорогой для нас человек — наш читатель. Читай, смотри, вдохновляйся! Через год на его месте можешь быть ты.

БЛАГОДАРИМ БРЕНД LEVI'S ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОПАСТЬ НА ОБЛОЖКУ ГЛЯНЦЕВОГО ЖУРНАЛА, вовсе не обязательно быть кинозвездой или политиком. Достаточно быть собой — и при этом быть личностью.

Обложка нашего октябрьского номера в очередной раз подтверждает этот тезис, ведь на ней не голливудский актер, не спортсмен с мировой славой и не выдающийся государственный деятель. На нашей обложке — обычный парень, такой же, как ты и тысячи других наших читателей. Мужчина, который знает, чего хочет от жизни, и который работает над тем, чтобы этого добиться. Мужчина, который находит время на работу, спорт, уход за собой и при этом не забывает об отдыхе и удовольствиях. Гармоничная личность, да и только.

Итак, победителем конкурса Men's Health Man' 2013 стал львовянин Олег Перетятко. Причем двойным победителем — симпатии партнера конкурса, торговой марки NIVEA Men, также были на его стороне. А в категории "Выбор читателей" первое место занял киевлянин Алексей Засуха. Поздравляем победителей, благодарим участников и напоминаем, что у тебя, дорогой читатель, в запасе почти год, чтобы привести себя и свое тело в соответствие с требованиями нашей "вакансии" на обложку. Все начинается с тебя!



ДЕНЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ

ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ С УТРА, А УТРО НАЧИНАЕТСЯ С NIVEA

NIVEA Men помогает становиться лучше — каждый день и каждый год.

И вновь бренд, который заботится о твоей коже, не остался в стороне от конкурса, призванного определить самого достойного кандидата на обложку самого здорового журнала. Да и как он мог остаться в стороне, если именно для таких мужчин — целеустремленных, гармоничных и понимающих, что уход за внешностью так же важен, как и укрепление мышц, — NIVEA Men и создает свои продукты, чтобы сделать их жизнь комфортнее и освободить время для других важных дел? Твой день начинается с тебя, и каждое дело в твоей жизни — тоже. Никто не сделает за тебя зарядку, если ты не сделаешь ее сам. И никто лучше тебя не знает, что самое важное в твоей жизни. Поэтому, двигаясь вперед, не забывай ценить то, что у тебя есть, и радоваться каждому дню. Желательно вместе с NIVEA Men.

О СЕБЕ Работаю стоматологом, подрабатываю реабилитологом. Тренируюсь в зале, играю в баскетбол. Не люблю сидеть на месте, постоянно иду вперед. Часть моей жизни занимает духовное развитие, максимальное развитие качеств человека, которые в наше время большинство людей игнорируют в себе. В это входит и работа над сознанием, построение мировоззрения.

ЦЕЛЬ И СРЕДСТВА Я живу здесь и сейчас, моя цель заключается в том, чтобы сейчас быть лучше, чем я был минуту, час, день назад. В зале я пытаюсь выложиться на все 120%, сделать на 1 подход больше или взять больше веса, чем вчера, и так во всем, чем я занимаюсь. Я не привязываюсь к своей цели — я и есть цель! А начинаешь менять себя — меняются окружающие. "Хочешь изменить мир — стань этим изменением". (М. Ганди)

ПИТАНИЕ Основу моего рациона составляют крупы (гречка, рис), вареные яйца, мясо и овощи.
В день 5–6 полноценных приемов пищи. Вот однодневный пример:

- 150 г гречневой каши, 2 вареных яйца с желтком, помидор, ложка льняного масла;
- 150 г гречки, 1 л закваски;
- 150 г риса, 200 г куриного/свиного вареного мяса;
- 150 г риса с молоком и медом;
- 150 г гречки, 2 вареных яйца с желтком, огурец;
- 200 г обезжиренного творога с молоком (перед сном).

Победитель в номинации "Выбор читателей"

АЛЕКСЕЙ ЗАСУХА

24 ГОДА, КИЕВ

ПОДХОД К ТРЕНИРОВКАМ ОТ АЛЕКСЕЯ ЗАСУХИ

Я меняю программу каждые 2–3 месяца, чередуя высокоинтенсивные и малообъемные тренировки с низкоинтенсивными и высокообъемными. Сейчас я тренируюсь 5 раз в неделю: понедельник — грудь и икроножные мышцы, вторник — спина и пресс, среда — ноги в комплексе, четверг — плечи, трапеции, икроножные мышцы, пятница — руки и пресс. Вот как выглядит моя пятничная тренировка:

брусья узким хватом **4 x 10, 8, 6, 6**

суперсет а: подъем штанги на бицепс лежа на горизонтальной скамье **4 x 15**
французский жим **4 x 15–20**

суперсет б: упражнение на бицепс сидя в блоке **4 x 15**
разгибание рук в блоке **4 x 15–20**

суперсет в: концентрированный подъем гантелей на бицепс в лавке Скотта **4 x 15**
"кикбэк" с гантелью **4 x 15–20**

различные упражнения на боковой пресс.

О СЕБЕ Мне 23 года, и я давно мечтал попасть на обложку Men's Health. В 2012-м я окончил учебу в вузе и решил открыть собственное небольшое дело. Затем женился, а недавно у меня родилась дочь. На сегодняшний день я счастливый отец, у меня чудесная семья, прекрасная жена Оля, очаровательная доченька Элиза и успешное собственное дело.

ЦЕЛЬ И СРЕДСТВА
Я стремлюсь к физическому и интеллектуальному совершенству, а также к финансовой независимости – вероятно, как и большинство современных молодых людей. Я мечтаю стать известным, вызывать восхищение окружающих и быть примером для других. Для этого я максимально выкладываюсь на тренировках и правильно питаюсь, постоянно нахожусь в процессе обучения и по маленьким ступеням двигаюсь вверх.

ПИТАНИЕ Одновременно с занятиями спортом я начал осваивать кулинарию, приготовление пищи стало еще одним увлечением. Основа моего рациона – раздельное питание и прием пищи небольшими порциями. В день стараюсь есть не менее 5 раз, между приемами пищи выпиваю 1,5–2 л воды. В рационе постоянно присутствуют свежие овощи и фрукты. День начинаю с овсянки с орехами и сухофруктами или с яичницы. На обед – мясо или рыба + гречка или коричневый рис. Стараюсь есть печеные и вареные блюда и обязательно добавляю специи. Однако мой рацион неидеален, я люблю сладости и мороженое, а в шоколаде себе отказать просто не могу.

ПОДХОД К ТРЕНИРОВКАМ ОТ ОЛЕГА ПЕРЕТЯТКО

Расписать мою программу тренировок довольно сложно (для этого есть Men's Health), но назову несколько основных принципов, которых я придерживаюсь. Это тяжелая работа на тренировках, регулярность + полноценный отдых и сон. Я стараюсь чередовать силовые нагрузки в зале и баскетбол (по-моему, это лучшая игра в мире). Программы и упражнения меняю довольно часто, чтобы мышцы не привыкали к нагрузкам. Один раз в 3 месяца устраиваю себе неделю отдыха.

В неделю я тренируюсь 5 раз. Понедельник, среда и пятница – это силовые тренировки с отягощениями. По вторникам и субботам у меня баскетбол – играю 1,5–2 часа, после чего дополнительно качаю пресс (скручивания, подъемы ног, планки). Ну а по четвергам и воскресеньям я отдыхаю. ■

ДЕНЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ

MICHELIN ALPIN 4
гальмівний шлях коротший на 5%[1]

На правах реклами.
ТОВ «Мішелін Україна».

Шини MICHELIN забезпечують унікальний баланс характеристик безпеки, довговічності та економії пального. На льоду, на снігу і в дощ шина MICHELIN Alpin 4 демонструє високі показники зчеплення:

– Гальмівний шлях коротший на 5%.[1]
– Розгін на 10% швидше.[2]

Крім цього, шини MICHELIN Alpin 4 служать на одну зиму більше[3] і дозволяють економити пальне.
Шина MICHELIN Alpin 4 була протестована німецьким клубом автолюбителів ADAC Motorwelt* і заслужила найвищу оцінку.[4]

[1]У середньому, в порівнянні з попереднім поколінням шин MICHELIN Alpin 3, на мокрому, крижаному і сніжному покриттях. Тест проводився на шинах 195/65 R 15 T і 205/55 R 16 H. Джерело: TÜV SÜD Automotive**, 2010; внутрішні тести Мішелін.
[2]У середньому, в порівнянні з попереднім поколінням шин MICHELIN Alpin 3, на крижаному і сніжному покриттях. Тест проводився на шинах 195/65 R 15 T і 205/55 R 16 H. Джерело: TÜV SÜD Automotive, 2010.
[3]У середньому, шина Michelin Alpin 4 має на 35% більший пробіг у порівнянні з шинами даної категорії. Тест проводився на шинах 195/65 R 15 T і 205/55 R 16 H, придбаних в роздріб. Джерело: TÜV SÜD Automotive, 2010.
[4]Шина MICHELIN Alpin 4 має найвищий підсумковий результат і очолює список шин, протестованих німецьким клубом автолюбителів. Тест проводився на шинах 225/45 R17 91H серед 13 різних зимових видів шин. Джерело: ADAC Motorwelt 10/2010.
*ЕйДіЕйСі Моторуелт. **Тюв Сюд Автомотів.

ADAC Motorwelt 10/2011
Тест 16 зимових шин
MICHELIN
Alpin A4
Розмір 195/65 R15 T
ADAC
добре
Test

Телефон гарячої лінії: **0 800 505 400**.
Дзвінки зі стаціонарних телефонів у межах України безкоштовні.

MICHELIN
Рух до досконалості

СЕКС

А ТЫ НЕ ВРЁШЬ?

СОГЛАСИСЬ, У ТЕБЯ ЧАСТЕНЬКО ВОЗНИКАЕТ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ТВОЯ ПОДРУГА ОТКРОВЕННО ЛЖЕТ. ОСОБЕННО В ВОПРОСАХ, КАСАЮЩИХСЯ СЕКСА. НО ТЫ ВЕДЬ НЕ МОЖЕШЬ ПОДКЛЮЧИТЬ ЕЕ К ДЕТЕКТОРУ ЛЖИ? А МЫ ВОТ СМОГЛИ! СМОТРИ, ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНИСИМОВ, СТИВЕН МАККОРМАК

НАШИ ЖЕНЩИНЫ

ОБЪЕКТ А
Редактор журнала, 33 года, состоит в серьезных отношениях последние 2 года

ОБЪЕКТ Б
Студентка второго курса, 21 год, в данный момент свободна

ОБЪЕКТ В
Воспитательница детского сада, 25 лет, учится на магистра, в данный момент свободна

Конечно, мы не стали обвешивать проводами собственных женщин (узнать всю правду о наших отношениях — такое может разрушить любой брак). Но мы нашли три показательные жертвы и задали им по восемь вопросов. А затем спросили ведущих западных сексологов, насколько типичны полученные нами результаты. И что лично ты, читатель, можешь извлечь для себя из этого исследования. (Примечание МН: в качестве консультантов мы отобрали только сексологов-женщин — в надежде, что их теоретические советы были отработаны на практике.)

ПРАВДА

ЛОЖЬ

1.

Нравится ли вам делать минет?

А ДА Б НЕТ В НЕТ

Чтобы что-то получить, надо сначала что-то дать

Ну что тут сказать? Ура! Правда, смущает то обстоятельство, что из трех участниц допроса лишь одна призналась в своих тайных пристрастиях — та, которая имела постоянного парня.

Остальным не хочется показывать, как им нравится доставлять мужчине удовольствие. Что самое обидное — очевидно, это нежелание часто не дает им приступить и к реальным действиям. У тебя та же история? Секс-терапевт Джейми Ваксман (США), автор книги "Жаркий секс", дает совет: "Если хочешь получить удовольствие, сначала доставь удовольствие ей, докажи, что ты щедрый парень. Когда ты почти доведешь ее до оргазма оральными ласками, остановись и начни целовать ее или ласкать ее тело. Она будет возбуждена, расторможена и захочет вернуть должок". Совет, в общем, нехитрый. Но ведь дает его — еще раз подчеркнем — женщина. А значит, с кем-то эта идея уже сработала.

2.

Размер пениса имеет значение?

А ДА Б ДА В ДА

Сделай так, чтобы твой член выглядел больше. И ощущался так же

Кто б сомневался. Размер действительно имеет значение, но не совсем тот, о котором ты думаешь. По данным журнала European Urology, для 77% женщин не столь важна длина, сколь, как бы это сказать, толщина. Поперечное сечение. Как же выжать максимум из того, что тебе дано природой?

1. **Попробуй новую позу** Когда она сверху, она же и контролирует положение дел (тел?). Если сверху ты, то попробуй на время забыть о глубоком проникновении. Вместо этого сдвинься чуть вперед — так, чтобы корень пениса вошел в контакт с ее клитором. Начинай движения. Сделай 2–3 подхода, количество повторов — до отказа.

2. **Побрей лобок** Не стоит забывать этот старый прием. А еще избавься от живота и прочего нательного жира, в котором могут утонуть до 2–3 см длины твоего фаллоса.

3.

Вы часто имитируете оргазм?

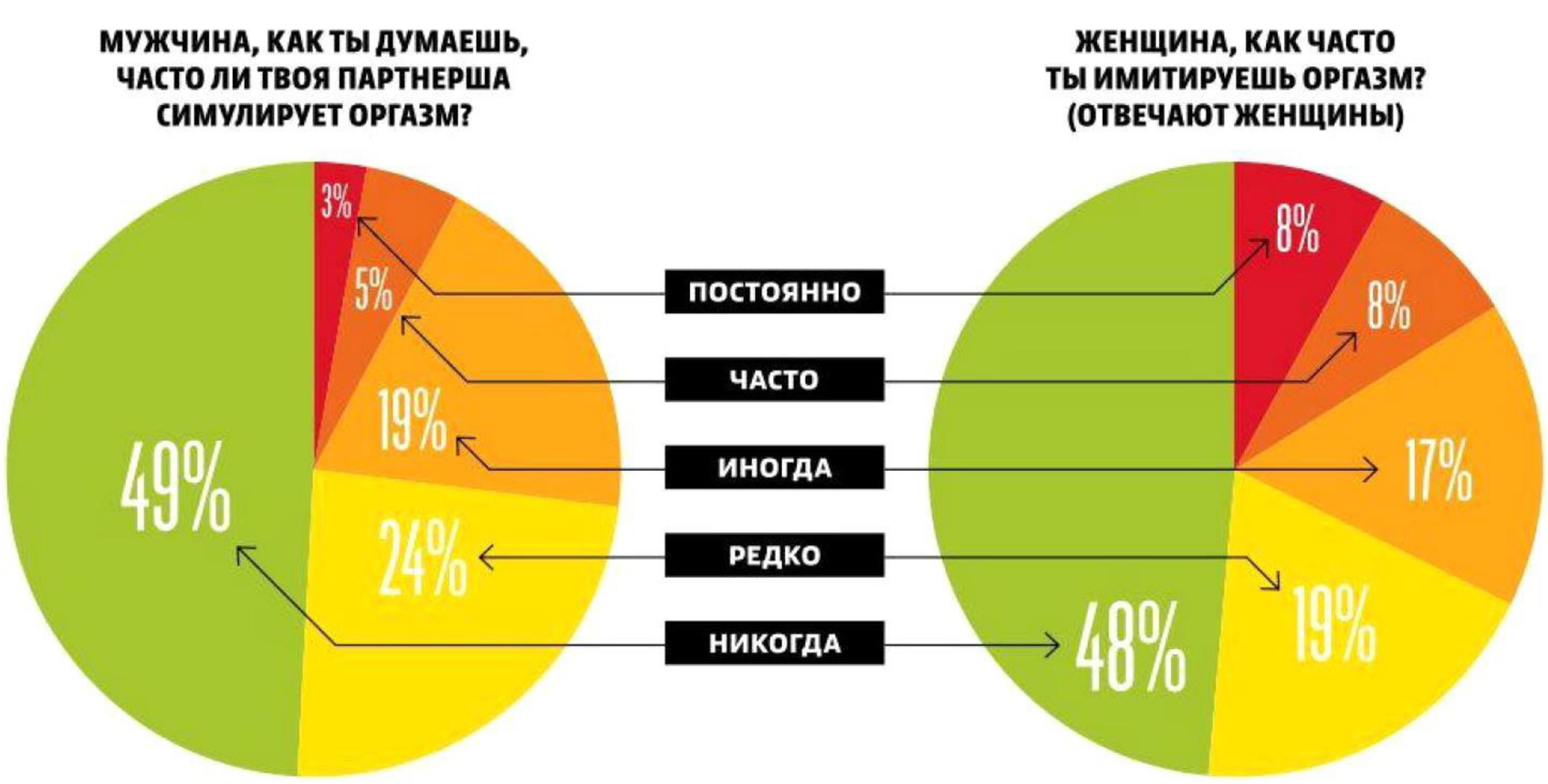
А НЕТ Б НЕТ В НЕТ

Попробуй что-нибудь новое

И ничего удивительного. Мы и без того знали (теоретически), что не каждый секс для женщины заканчивается кульминацией. Иногда нет настроения, иногда партнер слишком быстро завершил боевые действия... Все это не так уж и страшно. Страшно, если девушка вообще никогда не кончает с тобой — только с собой. По результатам исследования, проведенного Королевским колледжем в Лондоне, почти треть женщин не способна получить оргазм от обычного секса с банальной пенетрацией, но без дополнительного стимулирования. Если мы только что исчерпывающе описали твою половую жизнь, пора принимать меры. Меган Флеминг, кандидат наук, врач-сексолог, работающая в Нью-Йорке: "Пусть она ляжет на живот и ласкает себя вибратором, а ты войдешь в нее сзади. Следи за признаками приближения ее оргазма: она краснеет, появляются мурашки на коже, сгибаются пальцы ног".

МЫ ИХ ВИДИМ. НАСКВОЗЬ

Это поразительно, но, похоже, мы научились распознавать, дурачит ли нас охающая и сучащая ногами в постели партнерша. MH задал читателям Men's Health и Women's Health вопрос на одну и ту же тему. Результаты почти совпали. Наши мужики — гении. Ну или женщины наврали и Men's Health.



Источник: MH & WH, апрель–июнь 2013 года, 4900 опрошенных

ФОТО: MARCUS DONATES, МОДЕЛЬ: АЛЕКСАНДРА ДЯГИЛЕВА (A.B.A.), МАКЕ-UP: ДАРЬЯ ДЗЮБА

4.

Возбуждают ли вас могущественные мужчины — их еще называют “альфа-самцами”?

А ДА Б ДА В НЕТ

Запомни, какие качества привлекают женщин

Есть ли что-то необычное в том, что двум из трех наших девушек нравятся альфа-самцы? Нет. Нужно ли быть Сашей Белым, чтобы возбуждать ее? Тоже нет. Главное — демонстрировать несколько важных качеств.

1. **Мозги** Знание — сила (сексуальная тоже). Но заметь, интеллект — это не “выучить “Улисса” наизусть на китайском”. Это умение мгновенно соображать в незнакомых ситуациях, предлагать нестандартные (но верные) решения застарелых проблем, быстро обучаться и сопрягать далековатые идеи. На основе собственных обширных знаний, конечно (распознал, где в предыдущем предложении цитата из Ломоносова?).

2. **Умение обращаться с деньгами** Сколько бы ты ни зарабатывал, важно, как разумно распоряжаешься этими деньгами. Иными словами: если ты каждый месяц стреляешь у возлюбленной “до зарплаты”, большого уважения не жди. А если умеешь планировать и распределять — значит ты контролируешь ситуацию и способен содержать семью. Все, она сражена наповал.

3. **Щедрость** Не в том смысле, чтобы заваливать ее итальянскими сапогами и бриллиантами. А в том смысле, чтобы не зависать над общим счетом на полчаса после дружеского ужина, высчитывая до копейки свою долю. Чтобы отправить ее домой на такси на последние свои деньги, не поморщившись. Ну ты понял — люди и отношения важнее денег.

4. **Честность** Если ты честно говоришь, для чего тебе эти отношения, это покажет твою уверенность в себе. И это привлекательно, даже если ты прямо и спокойно сообщил ей, что жениться пока не намерен.

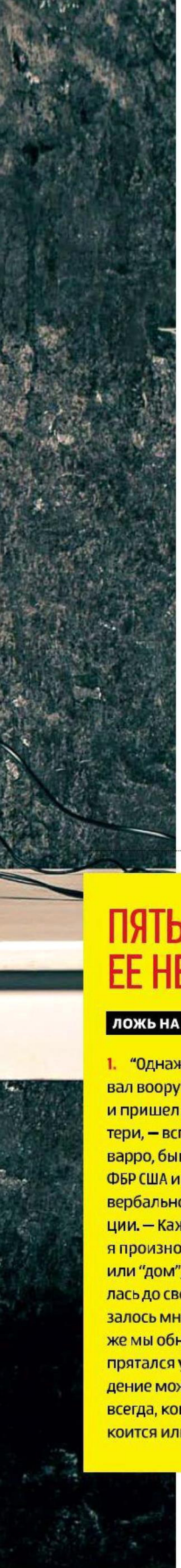
5.

Вы когда-нибудь смущаетесь, когда вам делают куннилингус?

А ДА Б ДА В ДА

Помоги ей не стесняться

Смущаются, как видишь, все. Так что: комплименты, комплименты и еще раз комплименты! Словами (если найдешь какими), взглядами, жестами. Девушка твоя, тебе виднее, что именно сработает.



6.

Вам приятно, если некто предлагает встретиться исключительно для секса?

Пиши ей такие СМС, которые хотя бы теоретически тянут на ухаживание

Если поздно вечером ей придет СМС с предложением встретиться для секса, она может почувствовать, что ее просто используют. Но если наш полиграф не ошибается, девушкам такое предложение отчасти и льстит. Хочешь рискнуть и попробовать? Выбери женщину игривую, склонную к приключениям, — а лучше всего ту, с которой у тебя уже что-то было. Ей может понравиться эта идея, если предполагается что-то большее, чем просто секс. Например: "Устала? Давай я зайду сделать тебе массаж?" Или: "У меня тут есть бутылка твоего любимого вина. Могу принести, если не спишь".

7.

Хотели ли вы когда-нибудь секса с коллегой по работе?

Помни правила секса в офисе

Секс в несексуальной обстановке может быть очень возбуждающим. Главное, все сделать как надо.

1. **Занимайтесь этим после окончания рабочего дня** Меньше шансов, что вас поймают (и, может быть, уволят).

2. **Делайте это в знакомых местах** – например в твоем кабинете. Если до кабинета еще не дорос – в комнате отдыха на твоем заводе. Убедись, что вокруг нет камер наблюдения.

3. **Не затягивайте** Тут не место для долгих прелюдий, сделай это по-быстрому, приспустив штаны.

4. **Не слишком привыкай к этому,** а то однажды обязательно запалишься. Если тебя возбуждает риск, найди лучше другое место – например в машине на парковке.

8.

Хотели бы вы иметь более бурную интимную жизнь?

Займитесь сексом как в первый раз

"Новизна ощущений от первого контакта с телом новой любовницы опьяняет — мозг получает целый коктейль гормонов радости", — утверждает психолог Джастин Лемиллер из Гарварда. Попробовав что-то новое вместо наскучившей рутины, можно воскресить эти ощущения.

Займитесь этим до работы

"Уровень тестостерона и у мужчин, и у женщин достигает максимума утром", — говорит Лемиллер. Следовательно, и желание у вас обоих в это время будет сильнее.

Сделайте это на полу в гостиной

Или в душе. Или в лесу. Секс в необычных местах возбуждает больше, чем любовь в спальне, где она досконально изучила уже все трещинки на потолке.

Проживите неделю без миссионерской позы!

Да, поставьте себе такую задачу: семь контактов за семь дней. При этом пообещайте себе не использовать ни одной позы из вашего обычного арсенала. Только те, что давно хотели попробовать, но не решались. Если что-то пойдет не так, можно просто посмеяться над этим вместе.

Войдите в роль

Ролевые игры могут освежить сексуальные ощущения, говорит Лемиллер. Нет, речь не идет о переодевании в стюардессу и милиционера (большинство из нас не сможет ничего сделать от смеха). Попробуй сценарий получше: вы двое незнакомых людей, которые только что встретились в баре (прийти в бар нужно строго по отдельности). Вперед! ■

ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ ЕЕ НЕИСКРЕННОСТИ

ЛОЖЬ НА ШЕЕ

1. "Однажды я выслеживал вооруженного беглеца и пришел домой к его матери, — вспоминает Джо Наварро, бывший спецагент ФБР США и специалист по невербальной коммуникации. — Каждый раз, когда я произносил слово "сын" или "дом", она дотрагивалась до своей шеи. Это показалось мне странным, и позже мы обнаружили: беглец прятался у нее. Такое поведение можно наблюдать всегда, когда кто-то беспокоится или сомневается".

СДЕЛАЙТЕ ПОГРОМЧЕ

2. "Если ее голос внезапно стал тише, она тебя обманывает", — уверяет профессор психологии Ричард Уайзмен (Великобритания).

3. Бывший военный следователь Грег Хартли (США), автор книги "Как обличить лгуна", добавляет: "Ложь приводит к оттоку крови от губ. Джеймс Бонд мог разоблачить девушку — двойного агента по холодным губам во время поцелуя в щеку. Сможешь и ты".

ВСЕ ПРАВИЛЬНО, НОС

4. Когда лжешь — испытываешь стресс, растет артериальное давление. Помимо прочего, это вызывает покалывание на нежных внутренних стенках носа и непреодолимое желание почесать их. Если девушка теребит нос, что-то тут нечисто.

5. Следователю Грегу Хартли и здесь есть что добавить: "А еще, когда человек врет, слизистая век пересыхает, и частота моргания увеличивается".

РАЦИОН

ЛИХО ЗАКРУЧЕНО

Разжившись рулоном пищевой фольги, любой холостяк сможет приготовить себе идеальный ужин: вкусный, быстрый и полезный. И даже сковородку мыть не придется.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ; РЕЦЕПТЫ И ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

Как известно, в женском общежитии посуду моют после еды, а в мужском — до. Потому что мы не любим всю эту возню в кухонной мойке (да и как ее полюбить?). А фольга практически освобождает тебя от контакта с кухонной утварью. Уложил все ингредиенты на тонкий алюминиевый лист, завернул, засунул в духовку — вот и вся наука. При желании можно обойтись даже без тарелок. Вот, ознакомься с меню.

Лосось с цукини

НА 2 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

2 полоски филе любой лососевой рыбы (семга, форель, горбуша) по 200 г каждая
3–4 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотого белого перца
Цедра 1 лимона, натри на терке
2 шт. цукини
Соус по вкусу (подойдут китайский кисло-сладкий, или соевый, или обычная аджика)
Соль

КАК ГОТОВИТЬ

1. Натри филе специями, цедрой лимона и обмажь оливковым маслом. Оставь на 10 минут мариноваться — так блюдо выйдет ароматнее.
2. Обмажь куски соусом и укладывай каждый на отдельный лист фольги.
3. Нарежь цукини тонкими, в полсантиметра, кружочками, чуть посоли и выложи в 2–3 слоя на каждый кусок рыбы.
4. Настало время завернуть рыбу в конверты из фольги. Как это просто и правильно сделать — ищи на схеме дальше.
5. Засовывай конверты в духовку, разогретую до 180°С (это общее для всех рецептов правило: сначала разогрей духовку, а уж потом суйся в нее), на 15 минут. Впрочем, можешь приготовить на обычной сковороде — не добавляя масла. Обжарь конверты на слабом огне, прикрыв крышкой, с каждой стороны минут по 5–6. Можешь даже приготовить эту рыбу в микроволновке. Важно, правда, чтобы в печке был режим конвекции или гриля. Готовь так же, как в обычной духовке.
6. Съешь сам, или поделись с подругой, или вообще — засунь один конверт в духовку, а один в морозилку, на будущее (см. стр. 136).

ОБ АВТОРЕ

Константин Жук

32 года. Повар, фуд-стилист. Еще он организовал и возглавляет видеожурнал Kulinarius (заинтересуешься — заходи на kulinarius.tv).

Если к рыбе у тебя душа не лежит, можешь похожим образом запечь курицу. Записывай.

НА 3–4 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

1 кг куриных грудок
1 ч. л. молотого перца чили
4–5 ст. л. подсолнечного или оливкового масла
3–4 щепотки молотой гвоздики
1 ч. л. молотой паприки

Обваляй грудки в специях, соли и масле, затем уложи каждую в отдельный конверт. Запекай в духовке при 180°С 30 минут.

Пирог из картофеля

НА 3–5 ПОРЦИЙ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

1 кг картофеля
4–5 веток свежего тимьяна
300 г любого твердого сыра
35 г подсолнечного или оливкового масла
1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. молотой паприки
100 г сметаны любой жирности
Соль

КАК ГОТОВИТЬ

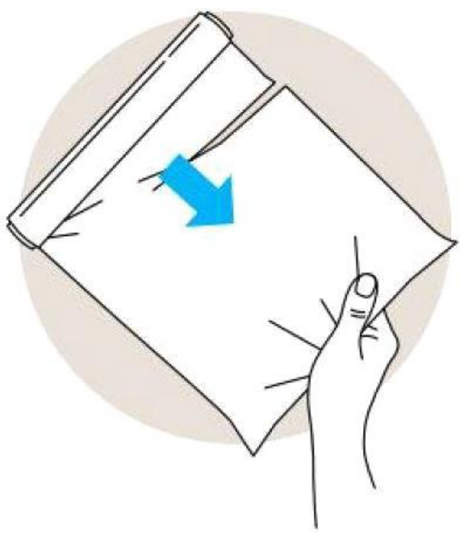
1. Почисти картофель и нарежь тонкими (насколько сможешь) кружками. Натри сыр на терке.
2. Смешай в миске сметану, соль, специи, листья тимьяна и масло. В этом соусе обваляй картофельные кружки.
3. В равных порциях выложи на листы фольги (количество и размеры определи сам в зависимости от числа едоков) по слою кружков внахлест. Сверху посыпь сыром. Сделай три таких слоя. Плотно все утрамбуй и заворачивай в конверты.
4. Запекай в духовке при 180°С 30 минут.

Мы рекомендуем делать отдельный конверт для каждой порции блюда. Так удобнее подавать на стол (если вас несколько) или можно часть заготовок припрятать на будущее. Но никто не запрещает тебе завернуть в фольгу все ингредиенты разом, только оторви лист побольше, а то и используй два листа. Ну и запекать блюдо придется дольше.

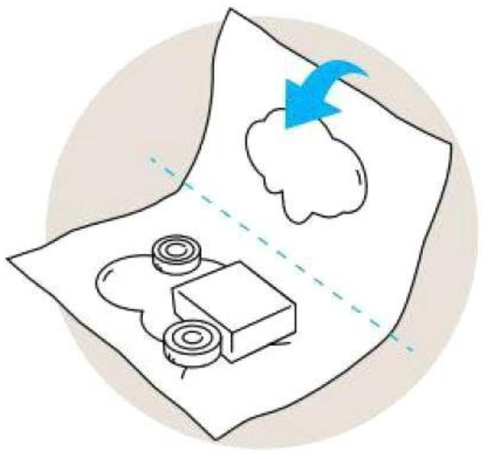
КАК СВЕРНУТЬ КОНВЕРТ ИЗ ФОЛЬГИ

Эти конверты — отличная штука. Они складываются в три приема и освобождают тебя от возни со всевозможными мисками для запекания. Смотри, как это просто.

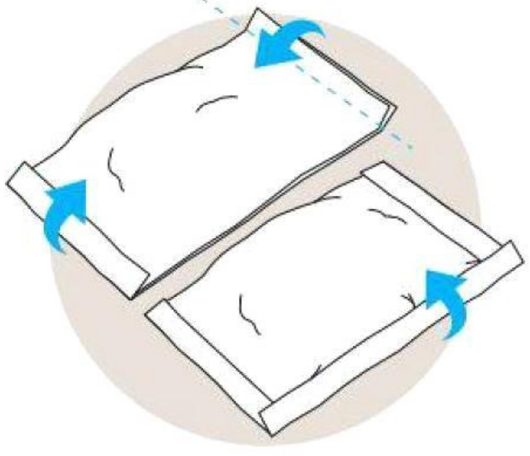
1.
Оторви лист фольги. Размер для каждого блюда придется определять отдельно, но меньше 25 см в длину (это лист А4) их делать смысла нет.



2.
Согни лист пополам. Сбрызни обе половины подсолнечным или оливковым маслом, чтобы еда не прилипла в ходе готовки. Затем на одну половину укладывай еду.



3.
Накрыв блюдо второй половиной листа, дважды подверни края: сначала с боков, потом с торцевой стороны — и готово. Конверт не должен сильно обтягивать блюдо.



ПЕЧКА-САМОБРАНКА

В НАШ ВЕК УНИВЕРСАЛЬНОСТИ, КОГДА ТЕЛЕФОНЫ ЗАЧАСТУЮ НЕ УСТУПАЮТ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ КОМПЬЮТЕРАМ, А ХОЛОДИЛЬНИКИ УМЕЮТ ЗАХОДИТЬ В ИНТЕРНЕТ И ЗАКАЗЫВАТЬ ПРОДУКТЫ, ПОРА БЫ УЖЕ ИЗМЕНИТЬ И ПОДХОД К ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ.

Думаешь, невозможно изобрести универсальное и компактное устройство, способное готовить пищу разными способами с высочайшей степенью точности? А вот оно!

Духовка, пароварка и микроволновая печь с сенсорной системой приготовления в одном корпусе, новинка от Samsung — твой универсальный кухонный инструмент. С ее помощью ты запросто проложишь путь к сердцу любимой — женщины тоже любят вкусную еду, а еще больше любят мужчин, умеющих готовить. Да и вообще не пропадешь.

Хочешь приготовить себе сытный ужин, чтобы подкрепиться после тренировки? Нет ничего проще. Главное, определись, чем именно ты собираешься напитать усталые мышцы — мясом, птицей или рыбой, — и выбери, как ты хочешь это приготовить. Остальное сделает микроволновая печь. Потому что сенсорная. Датчики веса и влажности автоматически определят температуру и мощность, нужные для приготовления. А если ты не уверен, что успеешь вернуться вовремя, просто включи режим поддержания температуры готового блюда.

Но этим уникальность новой линейки печей Samsung не ограничивается. В 36-литровых недрах скрывается... пароварка. Да не простая, а усиленная стальная пароварка, непроницаемая для микроволн. Микроволны просто доводят воду в резервуаре до кипения, а еда под “бронеколпаком” готовится исключительно на пару. И опять же без необходимости контролировать процесс. Не хочешь пареного — готовь жареное, да с хрустящей корочкой. Благо специальное блюдо и особый режим в наличии. Собственно, в нем же можно и пирог на десерт испечь.

В общем, все, что тебе требуется для романтического ужина с девушкой, — это продукты для его приготовления и Samsung CP1395ESTR. Ну и девушка, само собой. А меню мы тебе уже придумали: хвосты омаров и ягодный пирог. К приготовлению салата можешь привлечь девушку в обмен на мытье посуды (с тарелками ты точно справишься, а у печи паровая очистка и покрытие из биокерамики, на котором не оставят царапин даже твои натруженные штангой руки). Приятного аппетита!

Хвосты омаров

ИНГРЕДИЕНТЫ
- 3 хвоста омаров
- 150 г сливочного масла
- ¾ ч. л. молотого перца
- соль
- белый перец
- 1,5 лимона

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Подготовка – 15 мин.
Приготовление – 5 мин.

1. Разогрей духовку в режиме гриль до 240 С°.
2. Положи хвосты омаров на деко.
3. Кухонными ножницами или острым ножом осторожно разрежь панцирь омара вдоль хвоста.
4. Слегка расправь панцирь, положи омара на кусочки сливочного масла. Посыпь солью и перцем.
5. Поставь деко в середину духовки и прожарь омара в течение 5–10 мин. или пока сливочное масло не растает и слегка не потемнеет, а мясо не станет непрозрачным.
6. Укрась кусочками лимона и подавай на стол.

Ягодный пирог

ИНГРЕДИЕНТЫ
- 400 г муки
- 200 г клубники
- 200 г ежевики
- 200 г черники
- 200 г малины
- 180 г охлажденного сливочного масла
- 1 желток
- 4 ст. л. сахарной пудры
- ½ ч. л. морской соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Подготовка – 1 час 50 мин.
Приготовление – 35 мин.

1. Разогрей духовку до 200 С°.
2. Мелко нарежь охлажденное масло, введи в 400 г муки и разотри эту массу в крошку. Добавь желток, 1 ст. л. сахарной пудры, соль и вылей ледяную воду по 1 ст. л., каждый раз вымешивая (всего 4 ст. л.).
3. Сформируй из теста шарик, заверни в пищевую пленку и положи в холодильник на 30 мин.
4. Раскатай половину теста в тонкий пласт. На дно круглой формы помести круг из бумаги для выпечки, равномерно выложи слой теста и сформируй бортики. Наколи тесто вилкой.
5. Отправь тесто в разогретую духовку на 15 мин.
6. Разрежь клубнику на 4 части. Добавь ежевику, чернику и малину, 2 ст. л. сахарной пудры и 1 ст. л. муки, все перемешай.
7. Достань корж из духовки, выложи на него ягоды и отправь назад еще на 20 мин.
8. Посыпь готовый пирог сахарной пудрой.

Мясные рулеты

НА 4 РУЛЕТА ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

1 кг мяса (сгодятся телятина, говядина или цыпленок)
30 г желатина
1 ч. л. молотого мускатного ореха
1 ч. л. сушеного майорана
1 ч. л. сушеного орегано
1 головка чеснока, почисти
2 шт. маринованного сладкого перца
2 ст. л. измельченной свежей зелени (петрушки, лука и укропа)
1 яйцо
Соль

КАК ГОТОВИТЬ

1. Мясо вместе со специями и чесноком помести в кухонный комбайн или блендер. Чтобы твой аппарат не поперхнулся, предварительно нарежь мясо кубиками толщиной с палец. Сюда же разбей яйцо. Тщательно все измельчи. Если кухонной техники у тебя нет — просто купи фарш и смешай его с другими ингредиентами.
2. Налей в миску холодной воды и брось туда желатин. Подожди, пока он не станет похож на медузу.
3. Нарви четыре широких листа фольги и в центр каждого выложи равными порциями фарш ровным слоем. Важно, чтобы у тебя осталось много (на три пальца) свободного места со всех сторон листа — так его будет легче завернуть.
4. Достань желатиновую медузу из миски с водой и густо смажь ею мясо. Желе не даст пропасть сокам, которые выделятся из мяса в процессе запекания, рулеты будут сочные.
5. Нарежь перцы полосками. Уложи полоски посередине каждой порции.
6. Теперь сверни мясо в трубочки и плотно оберни фольгой. Концы листов фольги закрути дополнительно — рулеты должны напоминать большие конфеты.
7. Готовь в духовке при 180°С 20 минут. Когда вынешь из печки, подожди минут 5–10, пока чуть остынет (важно, чтобы желе застыло), и можешь выкладывать на тарелку.

ОТЛОЖИ НА ПОТОМ

Ты можешь наготовить себе таких обедов на несколько месяцев вперед. Фокус прост: свернув конверт из фольги, отправляй его не в духовку, а прямиком в морозилку. Приготовить его ты сможешь потом в любой момент. Мясные рулеты нужно предварительно разморозить, а что касается остальных блюд, просто подержи их в печке на 10 минут дольше, чем свежий вариант, — и сытный, сочный обед готов.

“Без вреда для своих питательных и вкусовых свойств свежие продукты могут храниться в морозильной камере холодильника до полугода”, — сообщает Евгений Репко, диетолог клиники Golden Medical Group.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ

Печеные яблоки

НА 2 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

500 г зеленых яблок (например сорт гренни)
1 ч. л. молотой корицы
½ стакана сахара (впрочем, можешь обойтись без него — будет не так сладко, зато десерт ночью не превратится в живот)
150 г любого печенья
1 лимон

КАК ГОТОВИТЬ

1. Не очищая яблоки от кожуры, нарежь их толстыми, с палец толщиной, ломтями. Выложи в глубокую миску.
2. Перемешай яблоки с молотой корицей и сахаром. Выжми на них сок из лимона. Корку лимона натри на терке и добавь туда же.
3. Выложи то, что получилось, в равных порциях на два листа фольги и посыпь сверху крошеным печеньем. Запакуй в конверт.
4. Запекай в духовке при 180°С 20 минут. ■

ВКУСНО? И ПОЛЕЗНО!

Ясно, что запеченное блюдо не наносит такого ущерба твоему организму, как жареное. "А за счет того, что они готовятся в собственном соку, запеченные в фольге продукты сохраняют максимальный уровень полезных веществ", — добавляет диетолог Евгений Репко. Но поглядывай на часы и градусник, когда готовишь. Исследования, опубликованные в International Journal of Electrochemical Science, показывают: если запекать блюдо при температуре свыше 180°С в течение 40 и более минут, то алюминий из фольги способен проникнуть в еду, что отнюдь не полезно. Не переходи эти границы, и тебе не придется переваривать металл.

Промо

СМОЛОТЬ ЗА 60 СЕКУНД

Любишь мясцо? И правильно делаешь, ведь в куске старой доброй говядины (особенно если она молодая и свежая), кроме удовольствия от вкуса и изрядной дозы белка, скрывается еще куча всего полезного. Например, необходимый для гипофиза и половых желез цинк или же способствующая притоку крови к твоему мужественному органу аминокислота аргинин, не говоря уже об омега-3 жирных кислотах и линолевой кислоте, помогающей бороться с жировыми отложениями и к тому же наращивать мышцы.

Но что ни говори, а потреблять его исключительно в виде говяжьих стейков и куриных и индюшачьих грудок откровенно скучно. Котлетки, тефтельки, фаршированный перец и прочая вкуснятина требуют, чтобы ты превратил мясо в фарш. И лучше всего это сделать с помощью мясорубки **Philips Avance HR2733** — мощной, надежной и функциональной. Ее 800 Вт с мощностью при блокировке мотора до 2000 Вт обеспечат стабильную автоподачу продуктов (что поможет тебе сохранить пальцы для более приятных занятий) и с легкостью перемелют до 4,5 кг в минуту, а решетки трех различных диаметров и насадки для кебаба, колбасок, нарезки и шинковки помогут тебе максимально разнообразить меню с минимальными усилиями. И конечно же, нельзя забывать об инновационном трехстороннем аксессуаре для очистки — время, сэкономленное на мытье мясорубки, можешь потратить на чтение любимого журнала под аккомпанемент шипящей на плите сковороды с… Что ты там сегодня готовишь из фарша?

ЖИЗНЬ — ЭТО ВОЙНА. ЗА КАРЬЕРУ, ЗА ТВОЕ МЕСТО В СОЦИУМЕ, ПРОСТО ЗА ВЫЖИВАНИЕ. КАК ПОБЕДИТЬ В ЭТОЙ ВЕЧНОЙ БИТВЕ? ЕСТЬ ПРОСТАЯ ИДЕЯ: НАДО СПРОСИТЬ СОВЕТА У ТЕХ, КОГО ГОТОВЯТ К УЧАСТИЮ В НАСТОЯЩИХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЯХ. МЫ УЗНАЛИ МНОГОЕ О НАВЫКАХ И УМЕНИЯХ САМЫХ ЗАКАЛЕННЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ РАЗНЫХ АРМИЙ, ЧТОБЫ ТЫ ОСТАВАЛСЯ ЖЕЛЕЗНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ВЕЗДЕ, КУДА ТЕБЯ ЗАБРОСИТ СУДЬБА, — ХОТЬ В ОФИСЕ, ХОТЬ В ПОХОДЕ С ДРУЗЬЯМИ ПО ТАЙГЕ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ, БОБ ДРУРИ, БЕН КОРТ, АЛЕКС ХАРРИС

ЗНАНИЕ

ТВОЯ ЖЕЛЕЗНАЯ ЗАКАЛКА

Эта статья — начало целого цикла публикаций МН о людях специального назначения. В ноябре 2013-го ищи в нашем журнале материал об авианаводчиках ВВС США.

ФОТО: GLEN BURROWS, JEFF RIEDEL, CORBIS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +1SM

www.MensHealth.com.ua MH

ДЕЙСТВУЙ ПОД ОГНЕМ, КАК...

“МОРСКИЕ КОТИКИ” ВМС

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ОПЕРАЦИЙ В ГОРЯЧИХ ТОЧКАХ, НАКОПЛЕННЫЙ СПЕЦНАЗОВЦАМИ ВОЕННО-МОРСКИХ СИЛ АМЕРИКИ, ОКАЗАЛСЯ НАСТОЛЬКО ЦЕННЫМ, ЧТО ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ В ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ. ПРИЛЬНИ К ИСТОЧНИКУ АРМЕЙСКОЙ МУДРОСТИ И ТЫ.

Вокруг кромешная тьма. Ты прорезаешь воздух в свободном падении со скоростью 240 км/ч. На высоте 1500 м ты тянешь за вытяжной трос парашюта. И тут он не срабатывает. Теперь у тебя есть всего 10 секунд, чтобы спасти свою жизнь. “Вообще-то это не так страшно, как кажется, — говорит Чейз, 40-летний ветеран Navy SEALs (напомним, это спецподразделение ВМС США, предназначенное для ведения разведки, диверсионных операций и т.д. — **МН**). За 20 лет службы у Чейза дважды не раскрывался основной парашют: “Ты делаешь то, чему тебя учили, — сохраняешь спокойствие. Первое: отстегнуть основной парашют, чтобы он не мешал. Второе: потянуть за кольцо, чтобы раскрыть запасной”.

Любого, кто паникует в стрессовых ситуациях, “морские котики” презрительно зовут “Сандвич из супа”. Он столь же бесполезен для дела, как борщ — в качестве начинки для бутерброда. Да еще и запачкает окружающих брызгами, когда рухнет на землю. “Если ты научился контролировать свою реакцию на стресс, как психическую, так и физическую, твоя эффективность в тяжелых ситуациях вырастает в разы, — утверждает коммандер Эрик Поттерат, психолог 1-й группы сил специального назначения ВМС США. Поэтому “морские котики” постоянно ищут новые способы бороться с неконтролируемой паникой.

Например, в Центре специальных операций ВМС в Коронадо (Калифорния) запущена программа тренировки психической устойчивости. Олимпийская сборная США даже посылает туда своих спортсменов на стажировку. Благодаря этим лазутчикам мы знаем, что происходит в этом секретном месте. Рассказывает 28-летний гребец Джузеппе Ланзоне: “Например, наша команда из шести человек 4 часа волокла 80-килограммовую лодку по мягкому мокрому песку на берегу моря. Песок был у меня везде — в волосах, в ушах, во рту, — на нас все время орал командир, заставляя менять темп. И все это время мы не знали, как далеко еще нам придется бежать. Я был на грани срыва”.

Психологи из Navy SEALs выделили 4 фактора, критически важных для эффективных действий под огнем противника. Надо уметь: грамотно ставить цели; визуализировать план достижения цели; вести позитивный внутренний диалог и контролировать стресс. Вот как это работает.

СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Есть две ключевые особенности в том, как “морские котики” ставят перед собой цели. Первая: еще в ходе 6-месячного курса молодого бойца свежеиспеченных “котиков” учат разбивать каждую сложную миссию на последовательный ряд простых задач (“дожить до обеда проще, чем до победы” — принцип таков). Задача должна быть “конкретной, с поддающимся измерению результатом, достижимой, разумно использующей твои силы и своевременной” (т.н. SMART-подход — от англ. Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Timely). Ну а дожив до обеда, оглядись по сторонам, похлопай себя одобрительно по плечу и сфокусируйся на новой цели — дожить до ужина.

Второе правило “морских котиков”: всегда имей запасной план операции на случай, если что-то пойдет не так. “И не только план Б, но и план В, Г и Д. Ведь мы действуем в непредсказуемых обстоятельствах, — поясняет 31-летний главный старшина Томми, сапер. — А разработав все эти планы, мы собираем всех участников операции и просим их найти в стратегиях слабые места”. Или даже определить слабых (возможно) участников будущей операции. Или даже сказать, в чем ты для решения поставленных задач недостаточно силен. “Ничего личного. Просто так больше шансов добиться успе-

ВСЕГДА ИМЕЙ ЗАПАСНОЙ ПЛАН ОПЕРАЦИИ НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОЙДЕТ НЕ ТАК. И НЕ ТОЛЬКО ПЛАН Б, НО И ПЛАН В, Г И Д

ха, а иногда и просто выжить", — говорит Томми. Поверь, твоим планам тоже не помешает критика. Смело проси коллег с пристрастием изучить твой проект и не бесись, когда тебя раскритикуют, — это всего лишь тренировка, которая сделает тебя крепче в бою.

ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ ПЛАН

Спецназовцев ВМС учат мысленно представить в голове все свои действия при выполнении сложной операции — да и несложной тоже. Тренировки начинают с простых действий (к примеру, нужно до деталей прорисовать в голове, как ты будешь доставать бутылку со дна бассейна) и доходят до уровня "Три боевика приставили автоматы к твоей голове. Твои действия?". "У нас даже опытные парашютисты, прежде чем выпрыгнуть из самолета, по 10–12 раз прокручивают каждый свой шаг, включая возможную ситуацию с нераскрывшимся парашютом, — говорит ветеран Чейз. — Ты будто смотришь кино в своей голове".

Цель — сделать действие настолько знакомым, чтобы твое тело могло функционировать на автопилоте, когда ты находишься в стрессовом состоянии. Такого рода тренировки помогут тебе, даже если ты не прыгаешь с парашютом. Если хочешь научиться делать технически безупречно становую тягу, за несколько часов до поездки в зал прокрути в голове: вот ты подходишь к штанге, берешь гриф в руки,

ДЕЛАЙ, КАК “КОТИК”

“Вот тебе три тренировки для суши и воды. Делай их каждую неделю — и быстро увеличишь силу и выносливость”, — советует Майк Кавистон, руководитель программ физической и тактической подготовки Центра специальных операций ВМС, где проходят отбор “морские котики”.

1.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бегай или плавай как минимум час, придерживаясь того темпа, в котором ты можешь поддерживать разговор, не задыхаясь. Этот же прием работает в велотренировках и гребле.

2.

СКОРОСТЬ/ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бегай или плавай 20 минут в своем максимальном темпе. Для первого раза хватит одного подхода, но постарайся довести тренировку до трех 20-минутных сессий с 10-минутными перерывами.

3.

СКОРОСТЬ

Пробеги 400-метровку 4 раза или столько же раз проплыви стометровку. Пусть перерывы между подходами будут в 2 раза длиннее, чем фазы активности. Твоя цель — довести число подходов за одну тренировку до 8–10.

занимаешь правильную позицию, а затем отрываешь вес от пола. Сделай то же самое за несколько секунд до выполнения упражнения.

ПРИОБОДРЯТЬ СЕБЯ

По оценкам нейрофизиологов, ты мысленно говоришь сам себе от 300 до 1000 слов каждую минуту бодрствования. В минуты стресса внутренний монолог с легкостью превращается в истерический вопль. Правда, не у всех. “Морских котиков” учат не обращать внимания на чувство тревоги, которое в стрессовой ситуации генерируют миндалевидные тела мозга. Вместо этого они снова и снова подбадривают сами себя. “Если тебе надо поднять тяжесть, ты просто твердишь себе: “Сильнее, сильнее, сильнее”. Если нужно прибавить скорости, командуешь себе: “Быстрее, быстрее, еще быстрее”, — рассказывает 31-летний старшина Бак, снайпер. Без такой внутренней поддержки заглушить внутренний голос тревоги невозможно, а ведь на передовой он может стоить тебе жизни.

С этим советом “котиков” согласны и спортсмены. Дэн Уолш, 32-летний член сборной США по академической гребле, бронзовый медалист пекинской Олимпиады, уверен, что внутренний негатив имеет свойство нарастать, как снежный ком: “Допустим, ты плохо выспался, и эта мысль тихонько бродит где-то на периферии твоего сознания, особо не тревожа. Но стоит чему-то пойти не так (например, на соревнованиях тебя догоняет соперник), как тебя атакует мысль: “Это все потому, что я не выспался”. И вот ты уже чувствуешь себя слабым и начинаешь придираться к каждому своему замаху. А на самом деле у тебя еще полно резервов”. Именно поэтому на соревнованиях Дэн постоянно твердит про себя: “Давай, давай, давай”. В общем, ты понял, как заткнуть рот встроенному в тебя паникеру.

Это особенно важно, если ты — на пределе.

Помнишь гребца Джузеппе Ланзоне, который четыре часа тащил лодку по песчаным пляжам Калифорнии? Эта нагрузка вышла далеко за те пределы, которые ему были знакомы. “Когда мне было особенно тяжело, я фокусировался на том, чтобы улыбаться. Это помогало мне игнорировать все, что мой мозг пытался мне проорать: что я слабак, что я не добегу и так далее”, — улыбается Ланзоне. Как говорят “морские котики”, боль всего лишь значит, что слабость уходит из твоего тела.

ПОДЧИНЯТЬ АДРЕНАЛИН

Неважно, сколько сотен часов ты провел на тренировочном полигоне, никто не может предсказать, как ты поведешь себя под огнем противника в реальной ситуации. Как-то раз во время секретной операции старшина Бак попал в засаду, как кур в ощип: ночь, незнакомые улицы незнакомого города и свинец, свистящий прямо над головой. “Я нашел укрытие и стал отстреливаться. Но меня буквально заливало адреналином, руки ходили ходуном, и я стрелял неточно”, — рассказывает он.

Тут-то ему и пригодился навык, отработанный до совершенства на тренировках. Бак применил так называемое тактическое дыхание: 4 секунды — вдох через нос, представляя, как кислород постепенно снизу вверх целиком заполняет легкие; 4 секунды — такой же осознанный выдох через рот. По инструкции так дышать надо 4 минуты, но у Бака эффект наступил гораздо раньше, после чего стресс накрыл уже его противников.

2

ВЫЖИВАЙ, КАК...

ЛЕТЧИКИ ВВС

ЛЕТЧИКОВ УЧАТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ — НЕВАЖНО, КУДА ИХ ЗАНЕСЕТ ПАРАШЮТ: В ПУСТЫНЮ, ТУНДРУ ИЛИ НА ЛЬДИНУ. ТЕБЕ ПОВЕЗЛО — ОНИ ГОТОВЫ ПОДЕЛИТЬСЯ ЭТИМ ОПЫТОМ С ЧИТАТЕЛЯМИ MH.

4 августа 1988 года восьмерка штурмовиков Су-25 советских ВВС наносила бомбово-штурмовой удар по цели, расположенной в районе афганского кишлака Шабохейль. Во время операции самолет ведущего — полковника Александра Руцкого — был сбит. Катапультировавшийся летчик приземлился в безлюдной труднопроходимой горной местности. Следующие 5 дней он пробирался к своим, используя навыки выживания, которым тогда учили советских летчиков, а сейчас учат украинских. Ему приходилось преодолевать сложнейший горный рельеф под палящим солнцем — за время этих мытарств по прямой он прошел всего 28 км. При этом летчик голодал. Толком отдохнуть ночью у него не получалось из-за холода, в этих краях на высоте даже летом бывают ночные заморозки. На пятый день полковник наткнулся на отряд моджахедов и принял бой. Несмотря на пережитые в последние дни трудности, он сохранил достаточно сил, чтобы активно защищаться от противника. По словам Руцкого, он попал в плен живым только из-за того, что потерял сознание, когда его контузило попавшим в голову осколком гранаты.

Что может быть хуже, чем отбиваться в одиночку от превосходящих сил противника, да еще и после катапультирования (у летчиков, экстренно покинувших кабину самолета именно этим способом, сотрясение мозга и декомпрессионный перелом позвоночника диагностируют так же часто, как угревую сыпь у подростков)? Например, приземление с парашютом в Северный Ледовитый океан. У военных летчиков такая работа, что их самолеты падают даже во время полетов в местах, где наша страна не воюет, — им дают рискованные задания и в мирное время.

17 июля 1978 года при крайне плохой видимости в воздухе над Баренцевым морем столкнулись два перехватчика Ту-138. Один дотянул до аэродрома, другой почти сразу упал — оба его летчика катапультировались. Приводнившись с парашютом в ледяную воду, командир перехватчика Вячеслав Кириллов сразу выбрался на большую льдину, с которой его и спас прилетевший через 7 часов вертолет ПСС. Штурману Владимиру Ханкишисву повезло меньше — он провел эти часы, выживая в небольшой спасательной надувной лодке, которую постоянно захлестывало ледяными волнами. Оба пилота были одеты в легкие хлопчатобумажные комбинезоны — их самолет подняли в воздух в экстренном порядке. Как вспоминал потом Владимир Ханкишиев, спустя примерно 5 часов после приводнения его мучения в ледяной воде стали настолько сильными, что он всерьез думал застрелиться из табельного ПМ, который лежал в нагрудном кармане комбинезона.

Надеемся, что тебе не придется бороться за выживание в горах Афганистана или во льдах Северного Ледовитого, но знания лишними не бывают.

ПОЕШЬ ДОМА

В НАЗе (носимом аварийном запасе) — единственном источнике пропитания сбитого летчика — обычно лежат одна плитка шоколада и одна банка мясных консервов. Здоровому мужчине этой еды не хватит и на один раз, так что она нужна скорее для психологического комфорта в первые часы после приземления. Обычно летчикам рекомендуют просто забыть о еде до тех пор, пока они не доберутся до своих. Давно установлено: здоровый человек с нормальным весом может без вреда для здоровья прожить без еды (но обязательно с водой) 15–20 дней и перемещаться по пересеченной местности в поисках обжитых мест. При этом ты не тратишь время на приготовление пищи, а также силы — на переноску еды (минимальный двухнедельный запас продуктов на одного человека весит около 15 кг), если она есть, или на поиск и добывание пищи, если путешествуешь налегке.

Если ты не ешь вообще ничего в течение 3–4 дней, то организм переходит на эндогенное питание — начинает расходовать энергию, запасенную в твоем организме в виде жировой клетчатки и мышечного белка. Поверь, ее много. Главное, чтобы голод был полным: даже горсть ягод, которую ты бросишь в рот на пятый день такого поста,

спутает твоему организму все карты. Он снова начнет энергетически крайне затратную перенастройку обмена веществ, что может на данном этапе привести к полной потере сил. И еще один важный нюанс: из полной голодовки нужно выходить обязательно под присмотром врача-диетолога. Ни в коем случае не набрасывайся на пищу, особенно твердую, когда доберешься до обжитых мест.

РАССЛАБИШЬСЯ ТОЖЕ ДОМА

В стрессовой ситуации мозг бездействующего человека начинает активно генерировать негативные мысли. Если опасность еще есть, то он преувеличивает ее размеры, если опасности нет, то заставляет тебя чувствовать себя виноватым за то, что ты оказался в критической ситуации. Защити себя от собственного мозга — начни что-нибудь делать, даже если особого смысла в твоей деятельности нет.

Летчик Ханкишиев, оказавшись в лодке, которую постоянно захлестывали волны ледяного Баренцева моря, несколько часов вычерпывал воду из своей утлой посудины резиновой кружкой. Поэтому и выжил. Даже если ты уверен, что тебя скоро спасут, не прекращай занимать себя делом — вдруг спасение по каким-то причинам не заладится, отложится или вообще отменится.

ЗАБУДЬ О БРОСКАХ И РЫВКАХ

Ты оказался в незнакомой безлюдной местности. Сколько ты будешь спасаться, знает только Бог, да и он сомневается. В такой ситуации главное — правильно расходовать силы. Запомни: не стоит пытаться идти до упора, до изнеможения. Твоя задача — сохранить возможность передвигаться максимальное количество дней. Нормальный ночной отдых имеет решающее значение. Поэтому ищи место для ночевки задолго до того, как начнет темнеть. А как нашел — лучше потратить 3 часа на обустройство качественного спального места и 5 часов нормально поспать, чем сразу лечь на жесткую, неудобную, мокрую, холодную, расположенную под наклоном "постель" — и потом проворочаться без сна 8 часов.

ЛЮБИ ЧИСТОТУ, НЕ БУДЬ БРЕЗГЛИВ

Постоянная забота о чистоте тела и одежды — залог выживания в условиях автономного передвижения в безлюдной местности. Если ты чистый, то вероятность заболеть гораздо меньше, а болезнь тебе сейчас нужна меньше всего. Ноги — твоя главная ценность, только на них ты сможешь добраться до обжитых мест. Грязь или опрелости в паховой области и между пальцами ног — недопустимы, так как способствуют размножению инфекций и снижению местного иммунитета. Чистая одежда (как верхняя, так и нижняя) защищает от осадков и холода гораздо лучше грязной, поэтому старайся без необходимости ее не пачкать, особенно если устроить стирку невозможно. Дыры в куртках и штанах надо зашивать сразу, а не ждать, пока они достигнут максимально возможного размера. Но и брезгливость тебе сейчас не помощник. Практика показала, что в условиях мороза летчики, которые снимают одежду с погибших товарищей, чтобы утеплиться, попадают домой гораздо чаще, чем те, кто по каким-то причинам не могут пойти на такой шаг.

ВЫЖИВАЮТ ВЕСЕЛЫЕ

Ты оказался в группе, которая попала в критическое положение — вы на территории противника, вас ищут, есть раненые, а еды, питья и боеприпасов нет. В такой ситуации присмотрись к окружающим. Опыт показывает, что больше всего шансов выжить у тех, кто сохраняет присутствие духа и даже продолжает шутить, несмотря ни на что. Держись поближе к ним.

УМЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ "ВЕРТУШКОЙ"

Напоследок держи три совета, как правильно спасаться с помощью вертолета.

1. ДЫМ ОТЕЧЕСТВА

Лучший способ обозначить свое место, когда за тобой летит вертолет, — дым. Летом подойдет дым от обычного костра, в который надо бросить зеленые ветки. Зимой на фоне снега белые клубы плохо заметны, поэтому в костер надо бросать резину или пластик.

2. СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ

Чтобы не спутать спасательную "вертушку" с агрессором, обрати внимание на то, как она к тебе приближается. Обычно вертолеты двигаются парами. Если, пролетев над тобой, пара разделилась — один из вертолетов развернулся и полетел к тебе, а второй начал кружить в окрестностях, прикрывая спасательную операцию с воздуха, все нормально. Однако если пара пролетела над тобой, развернулась и двигается на тебя с опущенными вниз носами, скорее всего, вместо помощи тебя ждет залп, и пора бежать куда подальше.

3. МАТ И ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Бывает, что вертолет не может спуститься за тобой на землю. Тогда тебя будут поднимать на лебедке (например, именно так эвакуируют со льдины). Когда "вертушка" зависнет над тобой, борттехник начнет спускать подвесную систему, к которой прикреплен металлический груз. Никогда не хватайся за него руками, пока он не коснется поверхности земли или воды (смотря куда тебя занесло). Этот груз "заземляет" вертолет, чтобы тебя не убило разрядом статического электричества от подвесной системы.

Lenovo® рекомендує Windows 8.

lenovo® FOR THOSE WHO DO.™

IdeaCentre A730

КОМП'ЮТЕР ЩЕ НІКОЛИ НЕ БУВ ТАКИМ ПРИВАБЛИВИМ

Lenovo змінює уявлення про домашні комп'ютери.
Майбутнє за моноблоками – комп'ютерами формату «все-в-одному».

Представляємо вам LENOVO IDEACENTRE A730 – неймовірно тонкий мультимедійний моноблок із сенсорним екраном 27" з підтримкою 10 одночасних дотиків, надзвичайно потужним процесором Intel® Core™ i7 4 покоління, потужною графікою, Quarter-HD дисплеєм з роздільною здатністю 2560x1440, широким кутом огляду з можливістю регулювання нахилу екрану.

Моноблок LENOVO IDEACENTRE A730 – потужний, елегантний та надійний помічник. Здатен впоратись з усіма найсучаснішими задачами. Завдяки його функціоналу ви отримуєте потужність сучасного комп'ютера в корпусі завтовшки 2 см.

Встановивши екран у вертикальному положенні, ви можете використовувати його як комп'ютер, телевізор або для спілкування через відео-конференції. Під кутом нахилу зручно працювати з сенсорним екраном, а за бажанням пограти з сім'єю або друзями – просто переведіть екран у горизонтальне положення!

www.lenovo.ua

intel inside™ CORE™ i7

*Для тих, хто діє. Intel, логотип Intel Inside, Intel Core, Core Inside є товарними знаками корпорації Intel на території США та інших країн світу.

ВЫХОДИ ЗА ПРЕДЕЛЫ, КАК...

“СЛЕДОПЫТЫ” СУХОПУТНЫХ ВОЙСК ВС

ВАС ШЕСТЕРО ПРОТИВ ДВУХ ТЫСЯЧ СОЛДАТ ПРОТИВНИКА. ВЫ В СТА КИЛОМЕТРАХ ОТ СВОИХ. ТЫ-ТО ПРОРВЕШЬСЯ?

Минобороны Великобритании разрешило обнародовать правду об одном из самых жестоких эпизодов войны в Ираке. МН допросил капитана Дэвида Блейкли, командира отряда “следопытов” (Pathfinders) 16-й воздушно-штурмовой бригады ВС Великобритании, участвовавшего в провалившейся спецоперации 23 марта 2003 года и сумевшего вернуться назад.

Днем перед началом операции мы стараемся не отсвечивать. Наши внедорожники, ощетинившиеся дулами станковых пулеметов, хорошо укрыты от посторонних глаз. Для противника мы — призраки, которые охотятся под покровом ночи. Вечереет, я смахиваю толстый слой пыли с моего пулемета MG 42, мы выезжаем на задание.

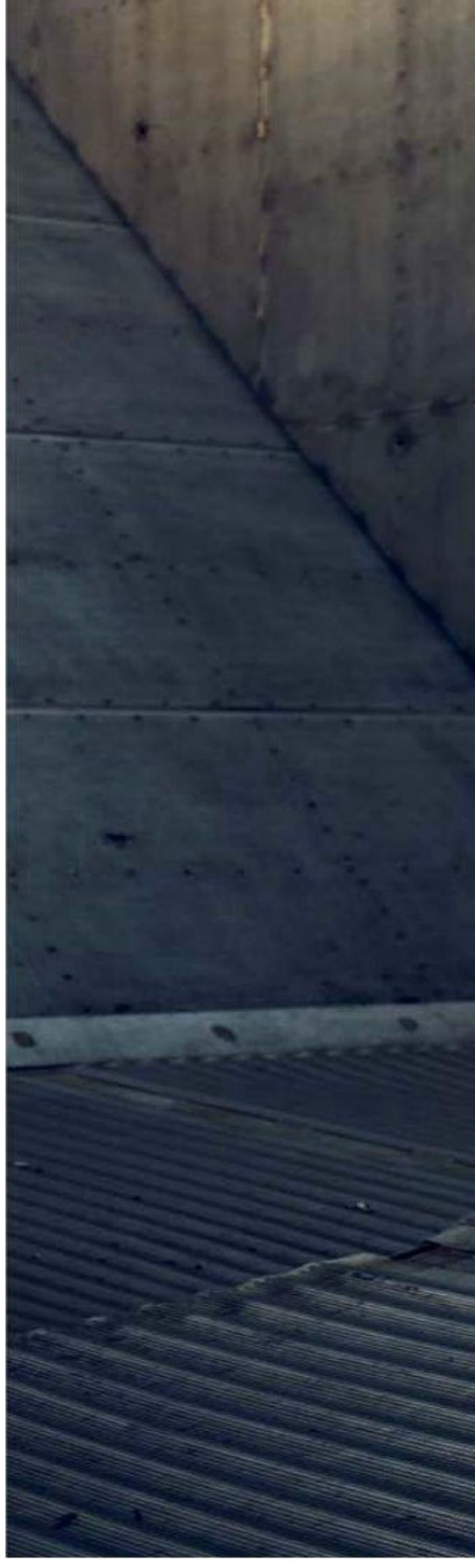
Ирак, март 2003 года, неразбериха первых дней войны. Боевые действия ведутся уже трое суток, войска коалиции, продвигаясь с юга в глубь страны, встретили серьезное сопротивление в районе города Эн-Насирия и увязли в боях. Но начальнику отряда “следопытов” (его позывные — “Хаос Три Ноль”) все равно, где проходит линия фронта. Они привыкли работать в глубоком тылу противника. Шестеро спецназовцев и трое военных инженеров (последние в случае столкновения с противником скорее живой груз, чем подмога) на трех бронированных внедорожниках мчатся в глубь вражеской территории выполнять задание, которое может радикально изменить течение войны.

В британских ВС служит всего несколько десятков “следопытов”, это лучшие из лучших среди лучших. Суровый процесс отбора и обучения в этом подразделении печально известен всему миру. Никто не считал, сколько британских десантников провалили курс по подготовке “следопытов” в ходе убийственных бросков по хребтам Брекон Биконс в Уэльсе, или когда их учили терпеть пытки, или при испытании на себе экстремальных техник выживания воинов африканского племени масаи. Но зато известно, что иногда курсанты от этих нагрузок просто умирают.

Те, кто выжил и все-таки стал “следопытом”, находятся в отличной физической форме. Но ты не поверишь, как одновременно мало и много им надо, чтобы ее добиться. Тренировки “следопытов”, с одной стороны, примитивны, для них не требуется никакого оборудования или специальной экипировки. Зато они отличаются интенсивностью и акцентом на развитие функциональных способностей. Например, бойцы используют бойцов в качестве штанги. Такие упражнения можно выполнять где угодно, и они помогают “следопытам” отрабатывать переноску на себе раненого товарища. “Нас специально готовят к ситуациям, когда экстренная эвакуация раненых с помощью авиации невозможна. Считается, мы такие крутые, что можем справиться с чем угодно самостоятельно. Нам приходилось сталкиваться с отказом в авиаподдержке в Афганистане, и в этот раз в Ираке нам тоже пришлось выпутываться самостоятельно”, — рассказывает Блейкли.

Мы двигаемся по дороге на север мимо Эн-Насирии к расположенному в 100 км от города аэродрому. Задание: выставить ориентиры для высадки десанта, затем убраться оттуда. По данным МИ-6, в окрестностях аэродрома должно быть не больше иракских регулярных войск, чем в Сент-Джеймском парке. И это самое красивое место, в которое меня когда-либо заносило. Где-то здесь был расположен тот самый Райский сад...

Мы подъезжаем к нашей цели и тут же понимаем: что-то не так. Слишком много активности. Всюду вооруженные патрули, по территории снуют джипы, солдаты разгружают грузовики с оружием... Похоже, мы приехали в самое сердце иракского сопротивления. Слава богу, темно, и наши лица закрыты



СЧИТАЕТСЯ, МЫ ТАКИЕ КРУТЫЕ, ЧТО МОЖЕМ СПРАВИТЬСЯ С ЧЕМ УГОДНО САМОСТОЯТЕЛЬНО

платками-арафатками. Но этой маскировки хватает ненадолго. Нас спалил усатый, бровастый и, видимо, глазастый иракский военнослужащий. Настал тот момент, когда надо показать все, чему нас учили, иначе живьем отсюда ноги не унести.

В Блейкли 94 кг, он сложен, как Аполлон (вон он, на фото сверху), поджарый и мускулистый, настоящий универсальный солдат. Но он говорит, что важнее не тело, а дух. "Все рождаются физически примерно одинаковыми, — говорит он. — Мы отличаемся друг от друга только характером. Человек может сам ограничить свой потенциал, а может сделать свои возможности безграничными. В следопыте главное — неспособность сдаться. Мы не замечаем границ". По большому счету тогда в Ираке их спасло именно это, а не мышцы или пулеметы.

Сорвавшись с места, мы уходим под градом пуль в тот единственный просвет в толпе врагов, который увидели, — похоже, это направление на запад. Чуть оторвавшись от погони, съезжаем в кусты на обочине и гасим огни. Мимо нас проносятся два десятка армейских джипов, набитых преданными Саддаму смертниками-фидаинами. Пока они не поняли, что впереди нас нет, есть несколько минут, чтобы решить, куда двигаться. На запад? Мы только углубимся во вражескую территорию. На юг? Там наступают американцы, настоящая мясорубка, лучше не соваться... Мы устремляемся на север, но скоро дорогу перерезает глубоким каналом, которым на машинах не преодолеть. Единственный мост в округе охраняется, пешком мы далеко не уйдем.

"Хаос Три Ноль, в поддержке с воздуха отказано", — командование предало нас. Мы в ловушке в тылу врага. Моя стратегическая оценка ситуации: мы в полной заднице. В таком положении звания ничего не значат. Побеждает лучшая идея. У моего подчиненного есть план. Мы двинемся на восток, откуда

приехали, прорвемся сквозь растревоженное осиное гнездо и уйдем к своим. Металл щелкает о металл — "следопыты" методично заряжают все оружие, которое у них есть. Пора ехать. Я возбужден и собран, готов к рывку, который нас либо погубит, либо сделает героями.

Ты уже понял: героями не рождаются, героями становятся. "Следопыты" развивают морально-волевые качества постоянно. Например, во время тренировок у них не бывает перерывов на отдых. "Ты занимаешься до полного изнеможения, а потом без остановки просто продолжаешь работать дальше. Это отличная тренировка силы воли", — рассказывает Блейкли. А когда силы кончаются, капитан "следопытов" постоянно повторяет про себя: "Никогда. Не. Сдавайся". И работает дальше. Блейкли утверждает, что эти три слова не раз спасали ему жизнь.

КОНЦЕНТРИРУЙСЯ ПО МЕТОДУ "СЛЕДОПЫТОВ"

"Этот способ частенько выручает нас накануне спецопераций", — говорит Блейкли.

1. УКРЕПИ ПОЗИЦИИ

У тебя через 10 минут встреча с боссом, и ты боишься провала. "Сядь ровно и выдохни. А теперь сделай глубокий вдох в течение 5 секунд".

2. ВЫЖДИ

"Задержи дыхание и считай до 20. Позволь панике охватить тебя — так ты активируешь лимфатическую систему, благодаря чему зарядишься энергией".

3. АТАКУЙ

"Теперь сделай долгий выдох в течение 10 секунд. Ты почувствуешь головокружение. Повтори задержку дыхания и вдох в указанном режиме 10 раз — и ты, как хорошую винтовку, соберешь себя".

Затрещали выстрелы. Ночное небо покрылось светящейся сеткой от трассирующих пуль. Уворачиваюсь, намечаю цель, стреляю, почти не целясь, — впереди сотни людей, не промахнусь. Мы косим иракцев, как колосья косой, двигаемся зигзагами через переулки и продираемся сквозь кусты. Приборы ночного видения делают нас смертоносными.

Пуля попадает мне в ногу. Вокруг царит хаос, но мы знаем, что делать. Мой отряд бил по мишеням на полной скорости уже сотни раз до этого. Но мы в полубреду от усталости — последние несколько ночей провели без сна. Вот как мы зарабатываем наши знаки отличия. Все прошлые тренировки, все твои способности выйти за пределы и совершить невозможное, твое тренированное сознание — все сейчас идет в ход.

Последний бросок перед выходом из населенной зоны. Краем зрения я замечаю двух иракцев, наводящих на меня свои автоматы. Повернуть к ним тяжелый пулемет и открыть огонь я уже не успею. Все, удача закончилась. Так вот к чему все шло: короткий бой и мой труп, лежащий на песке. Звучат два выстрела — Стив, мой водитель, выхватил пистолет и похоронил их обоих. Простите, ребята, мы торопимся.

Я измучен и потрясен, но разум все так же сосредоточен на задаче: добраться до своих. А еще внутри звучит мантра: "Никогда. Не. Сдавайся! Никогда не сдавайся!"

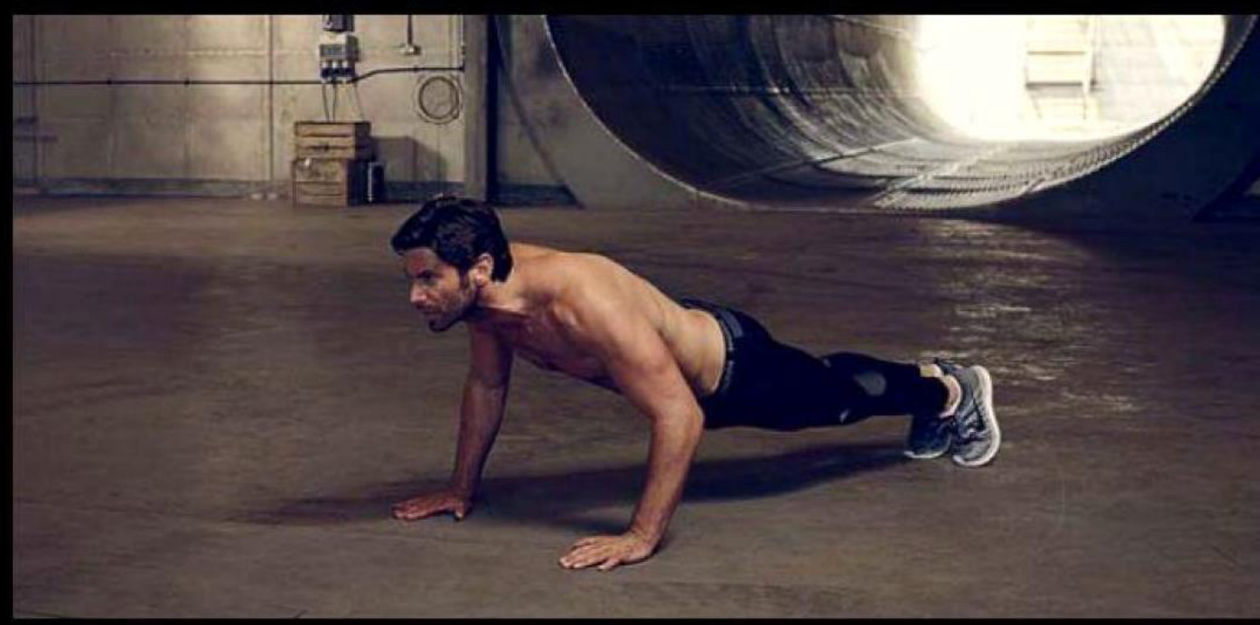
Погоня отстает — впереди уже видны наши позиции. Но наша работа еще не закончена, нет времени заниматься ранами. Мы укрываемся в штабе и окружаем карту — надо отметить вражеские позиции, сквозь которые мы прошли. ■

ФИТНЕС СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Эта тренировка поможет тебе развить физическую и психическую выносливость. Занимайся с приятелем на пару. Выполняй каждое упражнение в течение 2 минут, темп выполнения — на пределе сил. Между упражнениями делай перерыв на активный отдых — бег трусцой в течение 2 минут. Тренируйся так дважды в неделю на протяжении 6 недель.

1. ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ

Двухминутный спринт поможет тебе разогреть мышцы и подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузке.



2. ОТЖИМАНИЯ

Прими упор лежа и быстро сделай 10 обычных отжиманий. Потом еще 10, а потом еще и еще. Ну ты понял.

3. ПЕРЕНОСКА РАНЕНОГО

Товарищ лежит, стопа его левой ноги стоит на полу. Возьми его за левое колено и правую кисть и закинь себе на плечи. Беги минуту, затем поменяйтесь.

4. УГОЛОК

Ляг на спину, ноги выпрямлены в нескольких сантиметрах от пола. Подними ноги до прямого угла. Выдохни, опусти и повтори.

5. "ТЕЛЕЖКА"

Товарищ держит тебя за лодыжки, пока ты ходишь на руках в течение 1 минуты, затем вы меняетесь. Держи кор в напряжении.

6. "РУКОПАШНЫЙ БОЙ"

Приняв упор лежа, расположитесь с товарищем, взявшись за руки (его правая в твоей левой), как на фото. Теперь толкайтесь минуту, затем смените руки и толкайтесь еще минуту.

СТРЕСС

БИТЬ ИЛИ ЗАБИТЬ?

ЭКСПЕРТ
Анна Мухина
Клинический психолог, специалист по интегративной психотерапии. Более 10 лет ведет практику в сфере семейной психотерапии и психологического сопровождения профессиональной деятельности.

Пара развелась после 10 лет жизни, потому что жена не выключала свет в ванной... Молодой бухгалтер убил бейсбольной битой таксиста, который его подрезал на дороге... "Из-за такой ерунды?" — удивляешься ты. Но ведь и тебя некоторые мелочи бесят так, что хочется взять в руки топор. MH решил разобраться: какие занозы в твоей жизни — вовсе не ерунда, а на что можно смело махнуть рукой и не париться.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ + 5 АНОНИМНЫХ АВТОРОВ MH

По Интернету уже давно бродит демотиватор — сияющий расслабленный мужик и подпись: "Чем более тебе по х.., тем более ты счастлив". Заманчивая идея, не так ли? Плюнуть на все, что тебя раздражает и выводит из себя, лечь на диван с блаженной улыбкой... Но как это сделать?

В те времена, когда главной проблемой мужчины был мамонт, которого надо было добыть, природа заложила в нас две базовые реакции на резкое изменение внешних условий: "бей" (если, скажем, на тропинку перед тобой вдруг вывернул мамонт, а ты уже три дня не ел) или "беги" (если мамонт оказался уж слишком здоровым и разъяренным). Теперь мамонтов больше нет, проблемы у мужчин изменились, а вот реакция на них — нет.

Твое тело на стресс реагирует тем, что мобилизует мышцы, дыхание и сердце к физической активности, оставляя прочие процессы в теле на втором плане. Но стрессы современного человека почти никогда нельзя решить физическим воздействием. Что делать, к примеру, если сосед сверху каждую субботу рано утром долбит стену? Начистить ему однажды морду ("бей"), съехать к чертовой бабушке в загородный дом ("беги")? А может, плюнуть и купить бруши (новый для нас тип реакции — "забей")? Как в потоке вызовов понять, что представляет реальную угрозу, а чему можно лишь презрительно улыбнуться?

Что ж, пришла пора спросить у специалиста. Пять редакторов Men's Health рассказали психологу (анонимно, естественно) о своих душевных занозах и спросили, какую из реакций на этот стресс выбрать. Почитай — может, в одном из пациентов ты узнаешь себя.

ПСИХОЛОГ АННА МУХИНА: "Мои комментарии — это именно комментарии, не гипотезы и не диагнозы уж тем более. Они носят вероятностный характер, это взгляд специалиста, первичная диагностика, если хотите. Это возможность обратить внимание на скрытые от понимания человека причины и механизмы происходящего".

ПАЦИЕНТ №1

Причина моих стрессов вроде совершенно плевая — незакрытая дверь в квартиру. Года три назад, начитавшись сообщений о волне грабежей, я попросил своих родных и близких всегда закрывать на защелку дверь в квартиру. Скажите мне, я не прав? Да, статистически вероятность того, что ворвутся именно к нам, невелика. Но если сделать несложное движение рукой, она упадет до нуля. Поди, плохо.

Но мою просьбу проигнорировали. Человек (жена, отец, старший сын, няня — да все они), заходя в дом, просто хлопал дверью и шел дальше, как сомнамбула. Заходи кто хочешь — бери что угодно.

Первое время я вежливо напоминал. Потом униженно просил. Наконец устроил скандал с элементами истерики. Звучали утверждения, что в этом доме меня никто не слышит, не уважает. Все равно через два раза на третий, приходя домой, я обнаруживал очередной прокол. Понимаю, что моя реакция в такие дни была неадекватной. Но меня ведь уже заело. Это теперь вопрос не о закрытой защелке, а о том, кто в доме хозяин.

Чудесным образом и эта череда скандалов не помогла. Ну и вот недавно, после совсем уж некрасивой разборки, я сказал себе: "Хватит. Я теперь вообще не буду думать о вашей безопасности. Нервы дороже. Да пусть вас всех хоть перережут, я сделал все что смог. Вы — сами по себе, я — сам по себе.

Выходит, я из всех возможных реакций на стресс выбрал именно "забей". Но почему у меня так муторно на душе, где обещанное счастье? Я хожу надувшись, не обращаю внимания ни на что, отвлекаю себя размышлениями о причинах гибели Британской империи. Не помогает.

АННА МУХИНА

Эта история вообще не о двери и даже не о безопасности. Ведь замок можно просто поменять на тот, который будет закрываться захлопыванием. Это будет очень по-мужски — взять и заменить, не тратя лишних слов.

Так почему конфликт длится 3 года? Очевидно, в этой семье утрачена атмосфера взаимопонимания, доверия и уважения. То, что проявляемая героем чисто мужская забота о безопасности не воспринимается семьей, только подтверждает, что он не обладает достаточным авторитетом в глазах близких. Наверняка у них есть свои претензии к герою, которые копились годами и сейчас мешают решить даже столь малый вопрос, как эта дверь.

Герою больно, потому что человеку вообще сложно принять информацию, которая нарушает его представление о самом себе. Как результат — ставшие привычными скандалы, негативные эмоции, постоянное напряжение, пребывание в состоянии хронического стресса.

То, что он фактически сорвался ("я сам по себе"), — это не решение проблемы. Это эскейп: убежал не из семьи, а внутрь себя. Тем самым проблема только усугубилась: ссора — это тоже форма контакта с другими членами семьи, а вот попытка отстраниться — обрыв отношений. Человек будет еще более одинок. Переживания, внутреннее напряжение никуда не делись и будут только нарастать.

Если оставить эту ситуацию как есть — прогноз печальный. Нужна помощь специалиста, причем всей семье.

Резюме МН "Бей", то есть решай проблему. Но только не кулаками, а мозгом. И не только своим собственным, но и мозгом психолога.

ПАЦИЕНТ №2

Мой стресс описан в книге "Трое в лодке, не считая собаки". Герой Джерома К. Джерома решил покопаться в медицинском справочнике, чтобы найти средство от сенной лихорадки, и обнаружил у себя все известные человечеству болезни — кроме воспаления коленной чашечки. Правда, когда я читал книгу, мне казалось, что писатель преувеличивает масштаб проблемы для достижения сатирического эффекта. Ан нет.

Я регулярно пишу в наш любимый Men's Health заметки на медицинские темы, и чем я только не переболел в своем воображении за это время. Например, надо мной где-то месяц висел дамоклов меч ВИЧ-инфекции. Потом мне на улице хорошенько дали по голове — так, что я попал в больницу с сотрясением мозга и, сдав обязательный при госпитализации анализ крови, выяснил, что вируса приобретенного иммунодефицита у меня нет. Как, впрочем, сифилиса и всевозможных гепатитов. Даже накачанный феназепамом, я от этой новости почувствовал колоссальное облегчение.

В другой раз я писал заметку о туберкулезе и под конец работы над материалом понял, что во мне точно живет и мощно развивается палочка Коха. Я не мог по-другому объяснить свою постоянную усталость и склонность к простудным заболеваниям. Сейчас это кажется смешным, но в тот момент я понял, что если срочно не сделаю флюорографию, то у меня начнется кровохаркание. Я побежал в поликлинику делать рентген, не дожидаясь окончания рабочего дня. В коридоре около рентгеновского кабинета я первым делом получил на руки снимок, описание нужно было подождать еще минут десять. За это время, не обладая медицинским образованием, я успел обнаружить на фотопленке участки закальцинировавшейся легочной ткани (такие белые точки), которые явно подтверждали, что я болен чахоткой. Когда рентгенолог вынесла описание и на словах сказала, что, кроме остеохондроза грудного отдела позвоночника в начальной стадии, у меня никаких болезней нет, я был даже разочарован. Все мои страхи не подтверждаются — мне, как вы тут говорите, "забить"?

АННА МУХИНА

Нет, в данном случае пускать ситуацию на самотек нельзя. Все беспокоятся о своем здоровье, и в определенных ситуациях страх заболеть может усиливаться. Например, подобный крен часто переживают студенты-медики, которые, как и этот герой, начинают узнавать больше о медицине.

Если человек постоянно подозревает у себя различные симптомы и синдромы, мы говорим о нем — "ипохондрик", употребляя этот термин в бытовом смысле. Более выраженная и продолжительная озабоченность своим здоровьем может указывать на расстройство психики под названием "ипохондрический невроз". Например, если бы герой, сделав флюорографию, не поверил ее результатам и поехал бы на исследование к другим врачам или, того хуже, обратился к гадалкам, — я бы сказала, что ему нужна серьезная помощь. Ипохондрию лечат психотропными препаратами в сочетании с курсом психотерапии. Лечит именно врач-психиатр, психолог не имеет права использовать лекарства.

Такое состояние с большей вероятностью возникает у людей тревожных, мнительных, со слабой нервной системой и может обостряться, когда человек не чувствует себя в безопасности. Вполне вероятно, что в жизни пациента №2 что-то пошло не так, он потерял ощущение контроля над ситуацией. Тревога и эмоциональное напряжение нашли выход в переживаниях о своем здоровье. А работа, связанная с медицинской тематикой, только усиливает это.

Выход из стрессовой ситуации герой пока не нашел. Так что пусть на какое-то время сменит тематику и начнет писать о чем-то жизнеутверждающем (о спорте например). Стоит научиться переключаться с анализа деятельности своего организма на события окружающего мира, на то, что происходит "здесь и сейчас". Также при первых признаках навязчивых мыслей о здоровье можно использовать такой прием: вспомнить какую-то популярную песенку или стих (из тех, что могут весь день вертеться в голове).

Если в результате тема здоровья перестанет его так волновать — все нормально, и это был только эпизод в жизни человека. Если нет — нужно обратиться к специалисту.

Резюме МН "Беги", то есть откажись от работы, которая ломает твою психику.

ПАЦИЕНТ №3

Как-то раз я с девушкой отправился в малознакомую компанию. В разгар вечеринки один из гостей предложил попробовать некую курительную смесь — ту самую дешевую гадость, что нередко продают под видом солей для ванн. Даже на пьяную голову я понимал, что от этой штуки надо держаться подальше. Но я и оглянуться не успел, а моя красавица уже вдыхает эту дрянь. Незнакомый парень предлагает тебе какие-то наркотики, ко всему этому ты еще и женщина… Куда тебя понесло?

А буквально через пару минут я обнаружил свою подругу вжавшейся в угол прихожей с полными ужаса глазами. “Давай уедем отсюда”, — повторяла она с таким выражением, будто я привел ее на скотобойню. Девушка попросилась на воздух и начала слабеть: потухли глаза, говорила она уже еле слышно. На балконе ее вырвало, она начала терять сознание и оседать у меня на руках. Я увидел, как побелели ее губы. Мне стало действительно страшно.

Вмиг протрезвевший, я вношу ее на руках в гостиную, позади меня выстраиваются полукругом все эти незнакомые люди. Кто-то вроде вызывает скорую. “Расстегни ей лифчик, может, ей трудно дышать”, — слышу я чей-то совет. Наверное, я никогда так быстро не расстегивал лифчик. Я ни на секунду не затыкаюсь: заваливаю ее шквалом вопросов, тормошу без конца — где-то читал, что при передозе людям нельзя давать засыпать. “Я умираю…” — шепчет она. Все это как-то по-идиотски картинно и в то же время происходит именно со мной — самым здравомыслящим и логичным человеком в округе, обходящим подобные ситуации за километр. Я представляю, как через мгновение-другое ее сердце перестанет биться. Как приедут врачи, а потом милиция. Как я буду все рассказывать следователям. Ее родителям. Своим родителям…

Трудно сказать, сколько девушка пробыла в вегетативном состоянии, но в какой-то момент будто вынырнула из него — вскочила и ринулась в ванную. В себя она пришла только в такси. А я дома одну за другой хлопнул пять стопок виски. И вот так с ней всегда: вляпается в какую-то историю, а мне выручать. К черту такие психологические боевики, так годам к сорока или сердце остановится, или стоять перестанет… Бежать, бежать. Бежать?

[redacted]

АННА МУХИНА

Эта история — пример положительного воздействия стресса. Герой испытал сильные эмоции, но они не были чрезмерными, его сил хватило для того, чтобы выйти из ситуации без потерь. И раз подобные ситуации повторяются — у героя есть возможность регулярно чувствовать себя победителем. Что поддерживает его самооценку и дает ощущение уверенности в своих силах.

Обычно мы все подбираем себе партнеров, которые нас в чем-то дополняют. В данном случае можно предположить: его устраивает (пусть и подсознательно), что его подруга склонна совершать глупости, потому что это позволяет лишний раз убеждаться в том, что он “здравомыслящий, логичный”. Ну или ему, в его обустроенной и логичной жизни, как раз не хватает таких вот приключений. Не исключено, что, если он бросит эту девушку, следующая будет точно такой же.

Резюме МН “Бить”, но себя. В смысле активно разбираться, но не с девушкой, а со своим внутренним миром.

ПАЦИЕНТ №4

Я не люблю доверять другим свои дела и от этого пребываю в постоянном цейтноте. Видимо, на моей могильной плите будет написано: “Он ничего не аутсорсил”. Я бы, возможно, и рад передоверить что-то другим, но каждый раз это заканчивается тем, что проблема возвращается ко мне в еще большем объеме.

ПРИМЕР № 1 Я на даче не успеваю починить дверной замок и, уезжая, прошу родственника, остающегося там с детьми, сделать это плевое дело. И что вы думаете? Через два дня мне приходится мчаться из города на дачу, потому что так и не починенный никем замок заело, когда на даче были только женщины с детьми.

ПРИМЕР № 2 Я не успеваю сам написать статью и поручаю ее автору. В итоге он в последний момент присылает мне нечто невообразимое, причем наполовину содранное из Интернета. И вот я ночью, периодически засыпая за ноутбуком, переписываю все сам.

ПРИМЕР № 3 Прошу маму отвести детей к соседке, которая устраивает интересные мастер-классы для малышей. Вечером узнаю, что она не повела их. Соседка обиделась, в том числе и на меня (там небольшая группа, и отсутствие двух детей заметно), а я чувствую себя идиотом.

В общем, так и живу: заказываю доставку кондиционеров не в квартиру (никто не может встретить грузчиков), а в офис и потом сам таскаю коробки после работы из машины домой, сам отвожу машину жены в сервис, сам настраиваю все компьютеры в квартирах родственников. Может, мне все это делать, хотя бы не нервничая? Ну то есть забить на то, что другие все делают не так?

[redacted]

АННА МУХИНА

Героя существующее положение дел вполне устраивает. Возможно, в глубине души он даже гордится своей незаменимостью. И нет никаких признаков того, что герой хочет что-то изменить. Он скорее ищет в этих жизненных ситуациях подтверждение своей правоты.

Такие качества, как гиперответственность, стремление доминировать, неспособность доверять другим, глубоко укореняются в характере, и без серьезных причин герой измениться не сможет. Такие перфекционисты пытаются все контролировать, но это требует огромных сил, и в итоге получается жизнь на износ. В партнеры такие мужчины обычно ищут человека более мягкого. И вообще, их, как правило, окружают ведомые люди, которые своими поступками лишь подтверждают их ощущение, что никому ничего нельзя доверить.

Пока герой молод и полон сил, можно продолжать жить в таком режиме. Но годам к сорока-пятидесяти силы начнут истощаться и придут болезни (как правило, сердечно-сосудистые), которые покажут, что такое отношение к жизни и к себе деструктивно. К сожалению, чтобы действительно захотеть измениться, этому человеку надо пережить сильный удар, будь то болезнь или то, что от него отвернутся близкие.

Резюме МН “Бить”, но опять же себя. Срочно к психотерапевту, который научит расслабляться и прощать другим людям ошибки.

ПАЦИЕНТ №5

Я не люблю сюрпризы и неожиданности, таков уж я. У нас с женой немало общего, в частности — хорошие друзья. Время от времени мы встречаемся и устраиваем с ними кутеж, с задорными шутками и партией в "Уно". Либо заранее договариваемся, либо спонтанно зовем кого-нибудь в гости и прекрасно проводим время. Но бывает и так, что возвращаешься с работы домой — а жена собрала там подруг и немножко куролесит. И не то чтобы я самый нелюдимый человек на свете, но именно в этот день весь этот праздник не в жилу. Скрываться в недрах квартиры кажется невежливым, поэтому я поддерживаю разговор, наливаю себе чего-нибудь вкусного за компанию, но уверен: у меня на лице написано, что я не в восторге. Гости, как правило, вскоре расходятся. Такое бывает редко, но мне все равно не нравится. Не знаю, что мне делать в этой ситуации: участвовать не хочется, уходить — не комильфо. В общем, я смиряюсь. Потом, конечно, высказываю жене свое недовольство (после этого становится как-то спокойнее). Она выслушает — и месяца через четыре сделает то же самое и наверняка без предупреждения, потому что знает, что я буду против. Но ей так надо. Что мне делать? ■

АННА МУХИНА

В описанной истории герой привычно соглашается подстраиваться под требования ситуации, не давая себе права отстоять свои интересы. Он устал после работы и видит гостей, которых не планировал, однако против своей воли включается в их компанию, хотя это ему некомфортно. Надо понять: почему ему так важно "быть хорошим" в глазах других в ущерб своим интересам?

Ведь в данном случае он не обязан быть радушным хозяином и имеет право всех проигнорировать — включить футбол, пойти заниматься своими делами (в конце концов, когда жена позвала гостей, она тоже исходила только из своих интересов). То есть прежде всего он сам должен позволить себе "быть не комильфо". И тогда все изменится.

Для каждого из нас вполне нормально иметь свои цели и желания и ставить их для себя на первое место. Даже если с чьей-то точки зрения это будет не комильфо. И когда мы находимся в отношениях с другим человеком, право быть самим собой никуда не девается, просто мы взаимно идем на компромисс и вырабатываем правила, которые позволяют нам быть вместе, не подавляя и не ломая друг друга. В данной ситуации подобные правила не являются нормой для обоих. Вернее, нормой является их нарушение. Что оставляет за героем право поступать по-своему.

А если герой продолжит уступать против своей воли, мелкое недовольство может вырасти в более серьезный конфликт в семье.

Резюме МН "Забить", то есть перестать строить радушного хозяина перед незваными гостями.

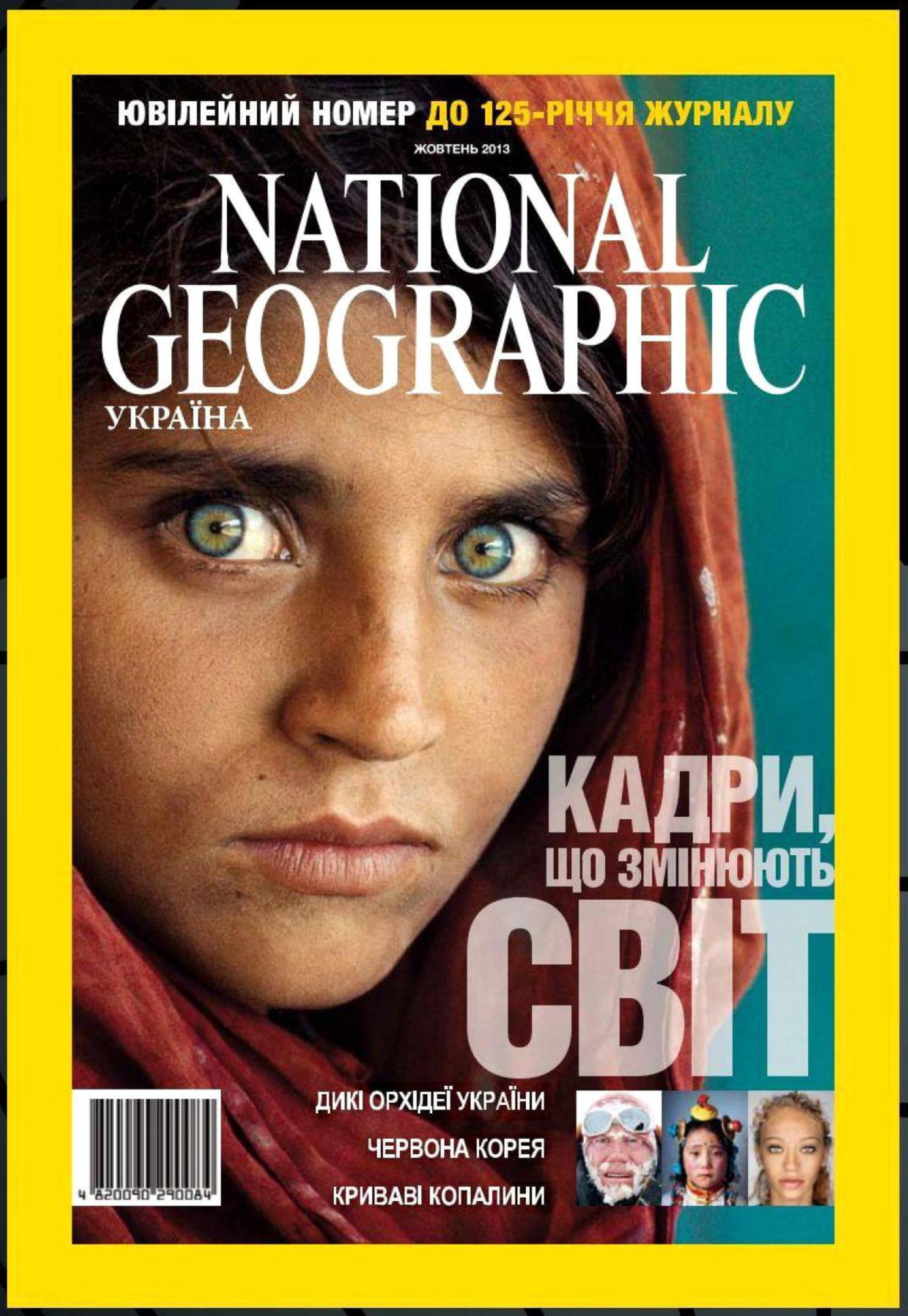
Почему у тебя болит живот

Стресс может быть полезен, если он краткосрочный и наших сил достаточно для победы над ситуацией, вызвавшей такую реакцию организма. Стресс мобилизует внутренние ресурсы, как физиологические, так и психологические, стимулирует к изменениям. Но если стресс затягивается, а ситуация не решается, то химические ресурсы для поддержания "мобилизационного" режима работы тела заканчиваются. Стресс начинает разрушать тебя. Причем ты сам можешь и не связывать возникшие расстройства с проблемами на работе или в семье. Не исключено, что терапевт, к которому ты обратишься с жалобами (на боли в сердце или желудке, высокое давление, бессонницу, головные боли, снижение настроения), отправит тебя в кабинет психолога.

Мужской диагноз

Анна Мухина: "Описанные истории очень характерны для современных мужчин. И то, что большинство из них — про отношения, вполне понятно: если что-то не складывается в личной жизни человека, все остальное отходит на второй план. Хотя мужчинам сложнее признать, что мучает их именно это: часто бывает, что клиент, который жалуется на неудовлетворенность профессией, на начальников или коллег, на самом деле несчастлив в отношениях с женщиной. Всегда проще сказать "мой шеф — козел", чем признаться, что ты не смог создать нормальную семью. Но все же профессиональная сфера также является постоянным источником стресса. Самый болезненный кризис — это когда человек работает годами, а его не повышают. И особенно плохо, если повышения получают те, кто, по его мнению, этого не заслуживает. Мужчина всегда стремится выстроить иерархию, и ему важно понимать свое место в ней. Если его реальное положение совпадает с тем, как он себя видит, — это хорошо; если же он считает, что его обходят менее достойные собратья, начинается кризис, и, как правило, страдает здоровье".

У ПРОДАЖУ з 23 ВЕРЕСНЯ



ВІДКРИЙ СВІТ З ЖУРНАЛОМ

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА*

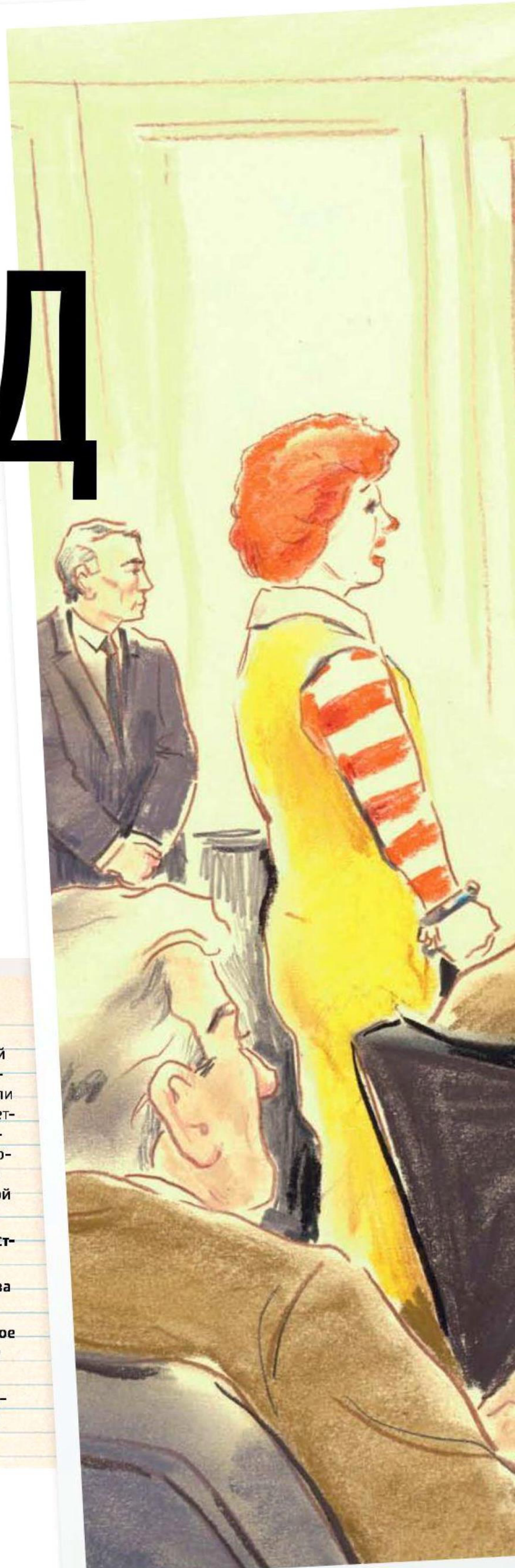
Передплати та заощадь 20% на річній передплаті:

1 **Через редакцію:**
тел.: (044) 390-58-66,
podpiska@sanomamedia.com.ua

2 **Платіжною карткою online**
через www.portmone.com.ua

Унікальний науково-популярний журнал
про географію, наукові відкриття, історію, культуру,
сучасні події та фотографію

ВСТАТЬ! ФАСТФУД ИДЕТ



Не все “злодеи” из банды фастфуда одинаково виновны в преступлениях против здоровья, Ваша честь. МН выступает в роли адвоката на процессе против 13 подозреваемых, чтобы ты мог перекусывать по-быстрому без особого вреда для здоровья.

ТЕКСТ: АННА ЛОНГМОР, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

У фастфуда плохая репутация. Мы знаем, что в “мусорной еде” преступно много насыщенных жиров и канцерогенов; что регулярные походы в заведения быстрого питания ни к чему хорошему не приведут. Да.

Но вот представь: будний день, ты в городе, денег в обрез, времени еще меньше. А есть хочется. “Один раз можно”, — думаешь ты, направляясь к ларьку с хот-догами. Это правда — можно. Но не все. Мы провели расследование и выяснили, какие блюда из фастфуда зря обвиняют в преступных деяниях. А если не совсем зря, то чем они могут загладить свою вину. Просим приобщить это к материалам дела.

ЖУЙ ВНИМАТЕЛЬНО

Не все перечисленные в этой статье блюда продаются в Украине, но все можно есть. Однако лучше не каждый день. И обрати внимание на разработанную нами цветную кодировку. Если видишь красный, знай: в этом конкретном куске еды этого вещества ненормально много (или мало). Но это “много” в сравнении с объемом этого куска, а не с допустимой дневной нормой потребления.

- **Нормальное количество вещества для одного приема пищи.**
- **Верхняя граница этого вещества для одного приема пищи.**
- **Опасная зона. Слишком большое или крайне малое содержание вещества в одной порции.**

Следи за тем, что ты будешь есть дальше в течение дня, — например, чтобы суммарно не превысить лимит.

Шоколадный молочный коктейль, McDonald's

- **Улики** Маленькая порция (0,2 л)

200 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ	
УГЛЕВОДЫ	33 Г	ЖИРЫ	4 Г
БЕЛКИ	6 Г	КЛЕТЧАТКА	0,4 Г
САХАР	28 Г	СОЛЬ	0,5 Г

- **Обвинение** Согласно данным British Journal of Cancer, избыток молочного белка повышает риск развития рака простаты. Да и сахару многовато.
- **Защита** Зато в Университете Барселоны доказали, что употребление молочного коктейля с какао снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. "Сочетание веществ в напитке предотвращает или замедляет процесс утолщения стенок артерий", — свидетельствует автор исследования Рамон Эструч.
- **Вердикт** Годится в качестве перекуса, но откажись от большой порции. И не заедай коктейль сладким яблочным пирожком.

Филе-о-фиш, McDonald's

- **Улики** Один бутерброд

350 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ	
УГЛЕВОДЫ	37 Г	ЖИРЫ	3 Г
БЕЛКИ	15 Г	КЛЕТЧАТКА	1 Г
САХАР	5 Г	СОЛЬ	1,7 Г

- **Обвинение** Крайне мало клетчатки. Хроническая нехватка клетчатки в меню увеличивает риск развития рака кишечника. А даже если до этого не дойдет, твоя пищеварительная система все равно будет барахлить.
- **Защита** На производство филс-о-фиш, по уверениям McDonald's, идет вполне приличная рыба — треска, пикша, минтай. И данные исследования, опубликованного в журнале Stroke, в свою очередь показывают: пять порций морской рыбы в неделю примерно на треть снижают риск инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Вердикт** Закуси бутерброд двумя пригоршнями кураги, и таким образом суммарный объем клетчатки составит 8 г — треть рекомендованной суточной нормы.

Яблочный пирожок, McDonald's

● **Улики** Один пирожок

230 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	6 Г
УГЛЕВОДЫ	29 Г	КЛЕТЧАТКА	2 Г
БЕЛКИ	2 Г	СОЛЬ	0,4 Г
САХАР	12 Г		

● **Обвинение** Частое поглощение пищи с высоким содержанием жиров и сахара оказывает негативное влияние на мозг: центр удовольствия начинает барахлить, требуя для достижения прежних ощущений повышенных доз сладкого и жирного. В результате ты толстеешь.

● **Защита** Зато яблоки снижают риск сосудистых заболеваний, рака, диабета, инсульта и астмы.

● **Вердикт** Как и говорилось выше — не каждый день, но можно. А недостаток клетчатки восполни несколькими овсяными печеньями.

Французский хот-дог, "Стардог's"

● **Улики** Одна порция с куриной сосиской по-мексикански

349,8 ККАЛ		САХАР	4,25 Г
УГЛЕВОДЫ	57 Г	КЛЕТЧАТКА	0,05 Г
БЕЛКИ	22 Г	СОЛЬ	6,32 Г
ЖИРЫ	32 Г*		

● **Обвинение** Согласно показаниям исследователей из Гарвардской школы общественного здравоохранения, потребление 50 г переработанного мяса в день повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 42%, а диабета второго типа — на 19%.

● **Защита** Все познается в сравнении. В "Датском" хот-доге из того же ларька соли больше вдвое, сахара — аж втрое. А количество жира во "Французском" можно сократить, отказавшись от майонезного соуса. Выбери горчицу, она помогает пищеварению и является неплохим средством от запора.

● **Вердикт** Жадно потребив хот-дог (старайся это делать не чаще одного раза в неделю), закуси яблоком или грушей. Содержащиеся в них пектиновые вещества способствуют выведению из организма холестерина и токсинов.

***Указано общее количество жиров, информация о насыщенных жирах не представлена поставщиками.**

ЗЕЛЕНЬ СОДЕРЖИТ АНТИОКСИДАНТЫ, ОНА ТАКЖЕ СДЕРЖИВАЕТ РОСТ УРОВНЯ ТРИГЛИЦЕРИДОВ И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Сандвич "Ростбиф", Subway

● **Улики** Один бутерброд

200 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	1 Г
УГЛЕВОДЫ	26 Г	КЛЕТЧАТКА	0,9 Г
БЕЛКИ	16 Г	СОЛЬ	Н/Д
САХАР	2,2 Г		

● **Обвинение** В состав булок входит кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Он усиливает аппетит, и, следовательно, потерпевший съедает больше чем нужно.

● **Защита** Большое количество зелени в бутерброде нейтрализует действие майонезной заправки — зелень содержит антиоксиданты, она также сдерживает рост уровня триглицеридов и холестерина в крови. Впрочем, учитывая то, что бутерброд собирают прямо при тебе, от вредных соусов и вовсе можно отказаться.

● **Вывод** Чтобы получить дополнительные 3 г клетчатки, съешь после обеда банан.

Сладкий попкорн, любой кинотеатр

● **Улики** Большое ведерко (375 г)

1600 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ	
УГЛЕВОДЫ	145 Г	ЖИРЫ	20 Г
БЕЛКИ	20 Г	КЛЕТЧАТКА	18 Г
САХАР	75 Г	СОЛЬ	0,05 Г

● **Обвинение** Большой порции инкриминируется содержание 1600 ккал, что выше половины рекомендованной суточной дозы (2500–2700 ккал). Потерпевший получает их в короткий промежуток времени и при этом практически не совершает движений, требующих энергетических затрат. Не говоря уже о чудовищном количестве насыщенных жиров, провоцирующих накопление холестерина в крови.

● **Защита** В качестве смягчающего обстоятельства издание Journal of the American Dietetic Association приводит данные: те, кто ежедневно съедает 25 г попкорна, получают на 22% больше клетчатки, чем любители других видов перекуса. А ученые из Гарварда обнаружили, что каждые дополнительные 10 г клетчатки снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 27%.

● **Вердикт** Избегай порций размером с кинотеатр. Вместо этого возьми маленькое ведерко и до вечера не ешь ничего сладкого и жирного.

Мини Твистер оригинальный, KFC

● **Улики** Одна порция (104 г)

267 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ	
УГЛЕВОДЫ	29 Г	ЖИРЫ	2,8 Г
БЕЛКИ	10,5 Г	КЛЕТЧАТКА	Н/Д
САХАР	1,6 Г	СОЛЬ	1,2 Г

● **Обвинение** Слишком высокое содержание насыщенных жиров для такой маленькой порции. С чрезмерным потреблением насыщенных жиров связывают большую долю смертей от сердечных заболеваний.

● **Защита** В курином мясе есть и полиненасыщенные жирные кислоты, которые способствуют нормальному обмену веществ. К тому же в курице большое количество белка (около 20 г на 100 г куриного филе).

● **Вердикт** Припаси бутылочку кефира на случай, когда тебе понадобится оружие против "плохого" холестерина и усвоения насыщенных жиров в желудочно-кишечном тракте. Кефир повышает активность пищеварительных ферментов, расщепляющих жиры.

Чикен Попкорн, KFC

● **Улики** Одна порция (100 г)

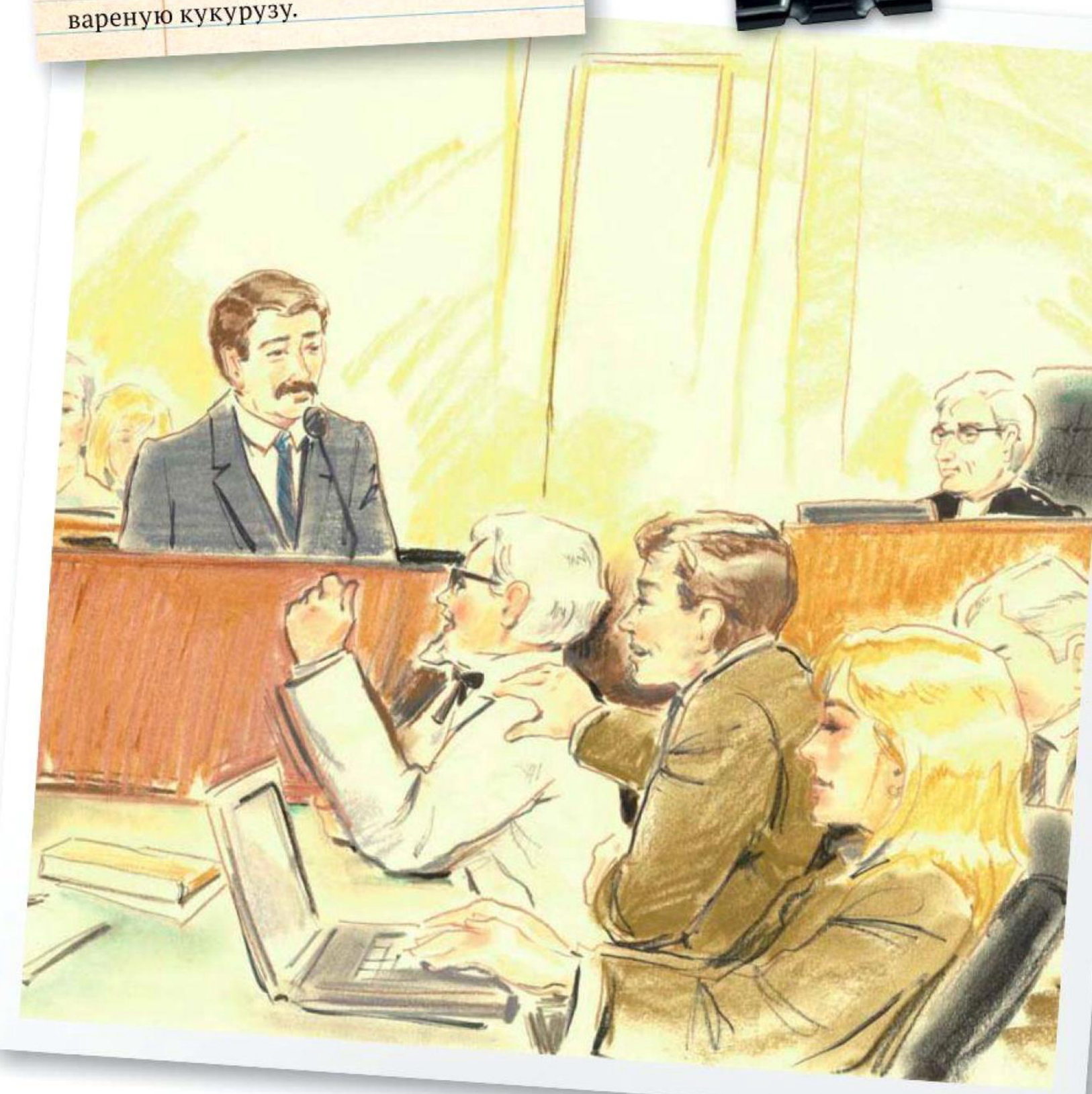
267 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ	
УГЛЕВОДЫ	16 Г	ЖИРЫ	1,8 Г
БЕЛКИ	22,3 Г	КЛЕТЧАТКА	0 Г
САХАР	0,2 Г	СОЛЬ	1,2 Г

● **Обвинение** Количество омега-6 жирных кислот (8,2 г) значительно превышает число омега-3 кислот (0,9 г). Дисбаланс этих веществ в рационе может привести к биполярному расстройству (раньше его называли маниакально-депрессивным психозом).

● **Защита** Чтобы и в самом деле рехнуться, нужно годами есть один только "Чикен Попкорн". А мы же только один разочек, да? Зато килокалорий в одной порции этой еды меньше, чем в среднем бутерброде с ветчиной и сыром (который дает все 300 ккал). А насыщенных жиров — всего шестая часть от допустимой суточной дозы.

● **Вердикт** Традиционный для фастфуда дефицит клетчатки можно частично восполнить, взяв в KFC на десерт вареную кукурузу.

КИЛОКАЛОРИЙ В ОДНОЙ ПОРЦИИ ЭТОЙ ЕДЫ МЕНЬШЕ, ЧЕМ В СРЕДНЕМ БУТЕРБРОДЕ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ



Пицца “Маргарита”, Sbarro

● **Улики** Один кусок (1/8 пиццы диамстром 31 см)

251 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	5 Г
УГЛЕВОДЫ	29 Г	КЛЕТЧАТКА	0,02 Г
БЕЛКИ	13 Г	СОЛЬ	0,8 Г
САХАР	4 Г		

● **Обвинение** Чрезмерное потребление сыра приводит к проблемам с сердечно-сосудистой системой. А в муке высших сортов, идущей на приготовление пиццы, довольно мало полезных веществ (в сравнении с каким-нибудь цельнозерновым хлебом), зато она отлично способствует ожирению.

● **Защита** Итальянцы не дадут пиццу в обиду: миланский Институт фармакологических исследований им. Марио Негри установил, что мужчины, которые едят пиццу хотя бы раз в неделю, в четыре раза реже болеют раком ротовой полости, толстой кишки и пищевода, чем те, кто ею пренебрегает. Спасибо антиоксиданту ликопину из томатной пасты.

● **Вердикт** Раз-два в неделю позволь себе “Маргариту”, но только на тонком тесте.

Блин с шампиньонами, во множестве закусочных*

● **Улики** Один блин (120 г)

269 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	0,8 Г
УГЛЕВОДЫ	18 Г	КЛЕТЧАТКА	3,7 Г
БЕЛКИ	4,3 Г	СОЛЬ	0,7 Г
САХАР	1 Г		

● **Обвинение** Для приготовления блинов используется мука высшего сорта. Повторимся: частое поглощение продуктов из такой муки может способствовать ожирению, а также развитию болезней сердца, диабета и гормональных нарушений.

● **Защита** Фолиевая кислота (витамин B_9) из шампиньонов принимает активное участие в процессе кроветворения, поддерживает иммунную систему, а также снижает риск инсульта и нормализует кровяное давление.

● **Вердикт** Закажи вместе с блином гречневую кашу с куриной грудкой без соуса, чтобы твой перекус мог напоминать нормальный обед, богатый белками, витаминами и микроэлементами (калием, кальцием, магнием и витамином B_1, поддерживающим в норме нервную систему).

***Указано среднее количество веществ, оно может варьироваться у разных производителей.**

КУРКУМА СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА, ПОВЫШАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОСТАВКИ ЭНЕРГИИ В КЛЕТКИ

Картофель с наполнителем “жюльен с грибами и курицей”, где угодно*

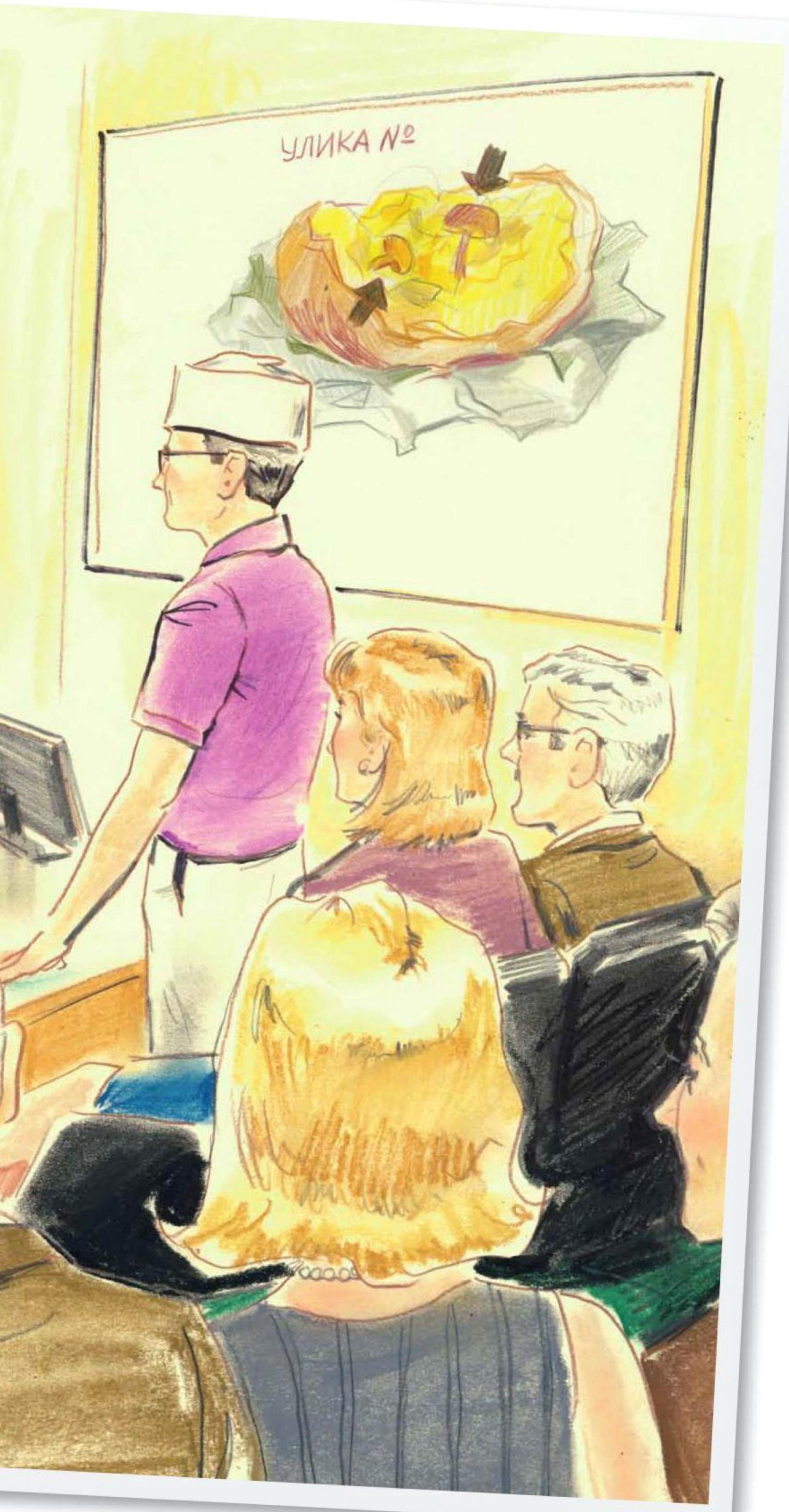
● **Улики** Одна порция наполнителя (96 г)

130 ККАЛ		САХАР	3 Г
УГЛЕВОДЫ	3 Г	КЛЕТЧАТКА	2,1 Г
БЕЛКИ	9,4 Г	СОЛЬ	1,9 Г
ЖИРЫ	10,1 Г		

● **Обвинение** Крайне много соли для столь маленькой порции наполнителя. Соленая пища возбуждает аппетит, и потерпевший сжирает больше, чем ему в действительности нужно, чтобы наесться. Ну и, как ты знаешь, соль — причина повышенного артериального давления.

● **Защита** Согласно исследованиям Journal of Nutrition, куркума (приправа, которая содержится в наполнителе) способствует снижению веса, повышая эффективность поставки энергии в клетки. О пользе шампиньонов и курятины мы уже говорили.

● **Вердикт** Не пренебрегай картофельной кожурой — она, например, восполнит дефицит пресловутой клетчатки.



Воппер, Burger King

● **Улики** Один бутерброд (279 г)

577 ККАЛ	НАСЫЩЕННЫЕ
УГЛЕВОДЫ.....43 Г	ЖИРЫ .....10 Г
БЕЛКИ.....26 Г	КЛЕТЧАТКА.....4 Г
САХАР.....10 Г	СОЛЬ.....2 Г

● **Обвинение** Чрезмерное потребление жареного красного мяса на 20–50% повышает риск заработать рак, извини, прямой кишки.

● **Защита** Согласно показаниям ученых из техасского Медицинского колледжа Бэйлора, из говядины наш организм усваивает железа на 8% больше, чем из любой, даже самой богатой белком, пищи растительного происхождения. А железо — это наша кровь, так что без некоторого количества мяса нам просто не обойтись.

● **Вердикт** Заказывай бургер без майонеза. Снизь объем насыщенных жиров — сожми бутерброд, чтобы жир впитался в нижнюю булку, а потом отложи ее. Запей съеденное апельсиновым соком — витамин С помогает организму усваивать из пищи на 30% больше железа.

Луковые кольца, Burger King

● **Улики** Порция 6 штук (95 г)

278 ККАЛ	НАСЫЩЕННЫЕ
УГЛЕВОДЫ.....38 Г	ЖИРЫ .....6 Г
БЕЛКИ.....5 Г	КЛЕТЧАТКА.....5 Г
САХАР.....1 Г	СОЛЬ.....0,1 Г

● **Обвинение** Высокое содержание жиров является фактором риска болезни Альцгеймера, говорится в исследовании, опубликованном в издании Annals of Neurology.

● **Защита** Порция, между прочим, содержит 25% рекомендованной суточной дозы клетчатки. Кроме того, ученые из британского Института исследования пищи обнаружили: лук содержит вещество под названием кверцетин, которое помогает предотвратить воспаление, ведущее к утолщению стенок сосудов, а это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и образования тромбов. Вдобавок кверцетин — прекрасное противоотечное, спазмолитическое и антигистаминное средство.

● **Вердикт** Добавь еще кверцетина, съев красное яблоко, красный лук или виноград.

МН ПРИКЛ

СКВОЗЬ СТЕНУ, ПЛАЧА

Преодолей последние метры вслед за измотанным, дурно пахнущим, но все равно счастливым до безумия Джо Мэки — к финишной линии марафона по “Изумительному городу”.

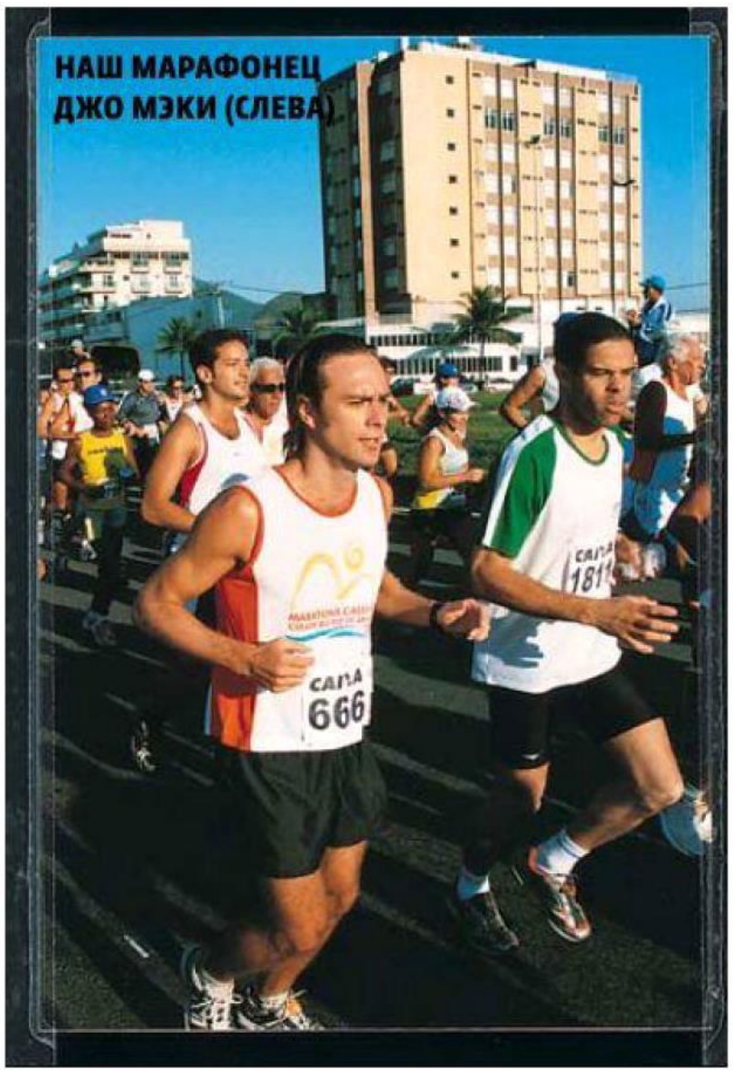
ЮЧЕНИЕ

ЧТО 42 195 метров борьбы с самим собой в рамках Maratona da Cidade do Rio de Janeiro вдоль знаменитых пляжей Рио, который сами бразильцы называют Cidade Maravilhosa – "Изумительный город".
КОГДА Каждый год, в июне-июле.
ЗАЧЕМ Ну как зачем? Во-первых, каждый мужчина хоть раз в жизни должен пробежать марафон, чтобы проверить себя. Во-вторых, это же Рио-де-Жанейро – город, в котором каждый мужчина тоже должен побывать хотя бы раз в жизни.
КАК Все подробности – на maratonadorio.com.br

От и она, “стена”. Я бегу уже почти 3 часа, позади чуть больше 33 километров. С 8 утра я и еще 4000 безумцев вместе со мной выбиваем ногами пыль из ошеломляющих пейзажей Рио. Мы не уступаем в ярости и упорстве волнам Атлантики, накатывающим на берег тут же, справа от нас. Солнце все выше поднимается над легендарным городом.

И вот сейчас, на Копакабане, уже каждый шаг — как хук в голову. За последнюю неделю я получил изрядную порцию здоровья, впитывая солнечные лучи на этой прославленной полосе песка. Но сегодня я с трудом передвигаю хлюпающие от пота кроссовки по бульвару у пляжа, и это совершенно новый для меня опыт. На самом деле я никогда еще не был так далеко от линии с надписью “Старт”. Где-то позади, в районе Ипанемы, я перешагнул 30-километровую отметку, и это был максимум того, что я пробегал на тренировках. Мне остается последний рывок — не такой уж и маленький. Этот отрезок всегда был “прыжком веры”, или — в моем случае — нырком в мясорубку боли...

Каждый марафонец знает о “стене” — физическом и психическом барьере, в который ты бьешься где-то на отметке в 29 км. Наука доказала, что примерно на такой отрезок пути хватает энергии, которую может запасти наше тело. Я дозаправился половинкой батончика (он залепил мне рот липкой смесью) и выпил энергетик в несколько судорожных глотков, но это лишь немного оттянуло неизбежную встречу со “стеной”. И вот теперь я влетел в нее на полном ходу. А это не какая-нибудь полуразрушенная ограда коровника, которую можно запросто перепрыгнуть на пути к знакомой доярке. Это скорее видимая даже из космоса великая преграда, способная охранить целый Китай от нашествия орд кочевников.


НАШ МАРАФОНЕЦ ДЖО МЭКИ (СЛЕВА)

СОЛНЦЕ, ПОТ, СТРАХ

На первых километрах забега я ощущал себя чистокровным скакуном, но до Копакабаны добежал уже не жеребец, а ослик. Хотя, наверное, подобное сравнение оскорбит ослов. Мне казалось, что из моих ног сварили мыло. Легкие бунтовали, все тело коченело, про кровавые потертости я уж молчу. Я начал серьезно сомневаться, что доберусь до финиша. Да и в долгие месяцы тренировок перед сегодняшним днем я непрерывно размышлял, какие именно ощущения испытаю в эти моменты.

Неделю назад я совершил свой самый длительный забег — 4 круга по 7,5 километров вокруг большой лагуны Родриго-де-Фрейтас, которую всего несколько кварталов высотных домов отделяют от Ипанемы

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ МАРАФОНЦА В РИО

● **Копакабана** — полоса песка длиной в 4 км, самый длинный городской пляж в мире. И самая большая концертная площадка: в канун нового 1994 года послушать Рода Стюарта сюда пришли более 3,5 млн человек.

● **Статуя Христа-Искупителя** — установлена на горе Корковаду (Горбун) в 1922–1931 гг. в честь столетия независимости Бразилии. Сам монумент имеет высоту 38 метров, Горбун добавляет к нему еще 710 метров.

● **Сахарная голова** — гора в форме цилиндра высотой в 396 метров, стоящая у входа в залив Гуанабара. Именно у подножия Сахарной в 1565 году было основано поселение португальцев, впоследствии ставшее Рио-де-Жанейро.

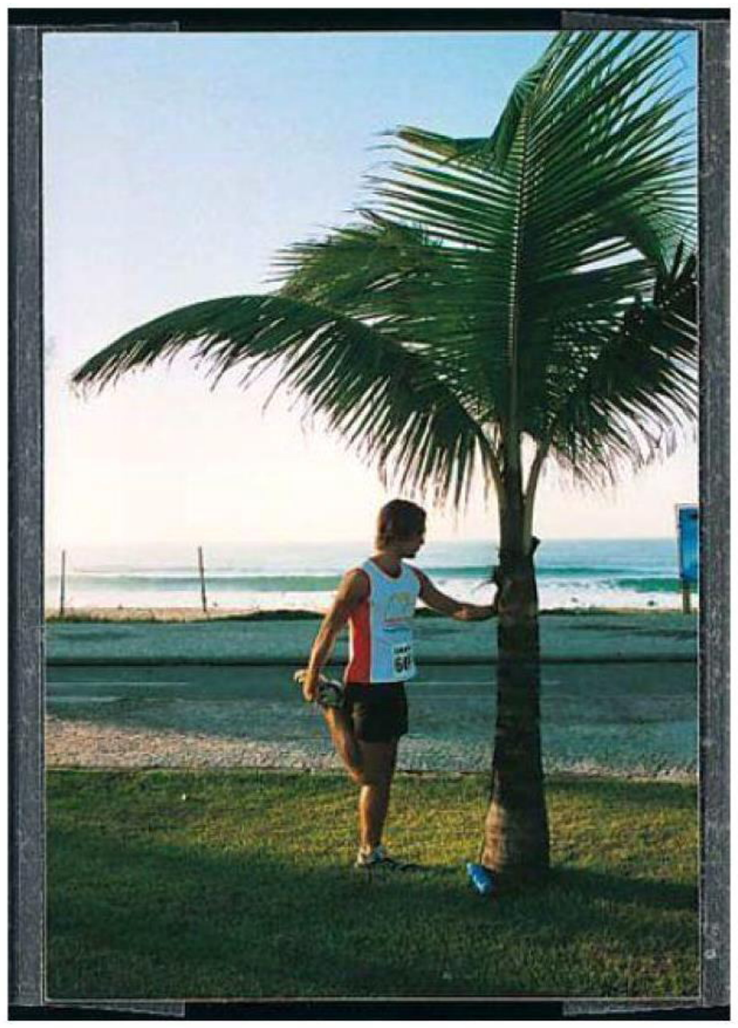
● **Фавелы** — трущобы, окружающие любой крупный город Бразилии. В 2010 году власти страны насчитали более 6300 фавел, в том числе около 700–800 — в Рио-де-Жанейро. Всего в фавелах обитает 11,4 млн бразильцев.

и Копакабаны. Линию высоток дополняют горы, вздыбившиеся вокруг лагуны, и ты бы мог почувствовать себя муравьем, попавшим в Нотр-Дам де Пари, если бы на крутых склонах, куда так и не добрались элитные девелоперы, не висели разноцветными скворечниками фавелы — вертикальные трущобы, в которых протекает жизнь местной бедноты. Отовсюду видна огромная статуя Христа-Искупителя, обнимающего город распростертыми руками с вершины горы Горбун. Такая панорама вдохновляла настолько, что я решил: мужества и мотивации на весь марафонский забег мне все же хватит.

Но одного мужества недостаточно, важнейшая задача при подготовке к забегу — как следует накачаться углеводами. Вообще, все эти недели перед марафоном — довольно неприятное время: тело ломит то тут, то там; потребление алкоголя падает до уровня, на котором ты был в детском садике; запах твоих кроссовок может разрушить твою личную жизнь, а говорить с тобой ненамного интереснее, чем с каким-нибудь консультантом из техподдержки. Но имеется один явный плюс: есть нужно очень и очень много. Соблюдая углеводную дисту, я прошел гастрономическим туром по ресторанам Рио — посетил Zuka, Gula Gula, Jobi и многие другие заведения. Каждый из вас, даже кто не собирается на марафон, должен попробовать тунца с кунжутом в Zuka и прожаренные шарики из трески в Jobi.

Последние пару дней перед забегом я дал своим мышцам отдохнуть и воспользовался случаем понаблюдать за самой развитой пляжной культурой на планете. "Кариокас" (так называют себя жители Рио) просто живут на пляжах — они лежат в шезлонгах (на полотенцах загорают только туристы) в своих микроскопических купальных костюмах, "чеканят" мячи и, конечно же, болтают без умолку. Бразильцы помешаны на разговорах даже больше, чем на футболе и самбе. В любом месте, где они собираются, ты услышишь непрекращающийся гул с вкраплениями криков. Даже в последние минуты перед марафоном, когда стоило бы немного помолчать и сосредоточиться на предстоящем испытании, воздух на стартовой линии был переполнен шипящими португальскими согласными.

ОЖИДАНИЕ КАЗНИ БЫВАЕТ ТЯЖЕЛЕЕ САМОЙ КАЗНИ, ТАК ЧТО Я ПОЧУВСТВОВАЛ ОБЛЕГЧЕНИЕ, КОГДА НАКОНЕЦ ПЕРЕСЕК СТАРТОВУЮ ЛИНИЮ



НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ!

Я прибыл на стартовую площадку в 7 часов утра. Я смотрел на блестящую гладь Атлантики, а мой желудок пытался усвоить тот океан овсянки, который я поглотил в 5 утра, — это последняя доза углеводов перед забегом. Я нервничал, еще и номер участника мне присвоили 666, вряд ли это стоило считать хорошим знаком. Мы начинали в Рекрейо, самом дальнем уголке пляжной зоны города. Домов здесь почти нет, так как городские власти все никак не протянут сюда нормальные дороги. Зато волны вдали цвели серферами, и они не обращали на нас никакого внимания, занятые своим делом. У стартовой линии накапливалась толпа, а я чувствовал себя все более и более одиноко. Убегали вдаль первые группы, и, если среди них мелькали известные спортсмены, толпа зрителей ревела и дудела в какие-то трубки. Но я молча переминался с ноги на ногу. Я просто ждал своей очереди.

Ожидание казни бывает тяжелее самой казни, так что я почувствовал облегчение, когда наконец пересек стартовую линию. Я резво набрал скорость, сверился с часами и постарался попасть в заранее обдуманный темп — 1 километр за 5 минут. Первый отрезок я проскакал слишком быстро, дальше постарался чуть сбросить

скорость. Бесконечное море песка незаметно перетекло в пляжный пригородный район Барра-да-Тижука, где живет Ромарио и, по слухам, частенько выходит к морю поиграть в футволей. Я был расслаблен и следил только за ритмом. Прошлая беспокойная ночь казалась далеким воспоминанием. Я ухмылялся от полноты сил, километр за километром оставался позади, и все было в порядке до тех пор, пока пляж не закончился и мы не устремились по дороге, поднимающейся в прибрежные холмы.

ПОЛУМЕРЫ

Половину дистанции я прошел за 1 час 40 минут. Быстрее, чем планировал, но самочувствие все еще было близким к норме. Мы спустились к бухте Сао Конрадо, тут есть пляж в форме полумесяца, шикарный торговый центр и поле для гольфа, граничащее с хлипкими лачугами самой большой фавелы города — Росинья. Люди наслаждались воскресным отдыхом на пляже, но я увидел все местное великолепие лишь краем глаза. Потом мы снова карабкались на шоссе, прижатое к скале над обрывом. Солнце поднималось все выше, мы приближались к 30-километровой отметке. Потом мы опять спускались, теперь уже к пляжу Ипанема. Певица Аструд Жилберту не соврала: здесь действительно несметное количество девушек, "высоких, загорелых, молодых и красивых" (цитата из песни The Girl from Ipanema — МН). А я невысокий, бледный, старый и потный, но я постарался выпятить грудь и чуть ускориться. Отдыхающие приветствовали нас радостными криками, но грудь моя уже выпячивалась не очень. К тому времени как я преодолел мыс Арпоадор и выполз на Копакабану, стрелка термометра уже достигла 27 градусов (а июль в Рио — разгар зимы вообще-то)...

И вот мы в том месте, с которого я начинал свой рассказ. Сознание плывет, отмечая только крупные детали вокруг. Вот впереди маячит гора Сахарная голова. Вот я пробегаю туннель в Ботафого. Выбегая на свет, я вижу яхты, покачивающиеся на волнах огромного залива Гуанабара. Слева вдалеке виднеется статуя Христа... Я собираю волю в ку-

АНАТОМИЯ МАРАФОНА

Что эти 42,195 км сделают с твоим телом

1. 8 КМ

ВЫБРОС ЭНДОРФИНОВ

Первый прилив адреналина уже прошел (из-за него ты, возможно, бежал быстрее, чем нужно). А сейчас вступают в действие обезболивающие, которые твой организм сам и вырабатывает. Тебя ждет т.н. эйфория бегуна. Наслаждайся моментом.

2. 15 КМ

СУДОРОГИ

"Плюс-минус на этой отметке в любой момент могут начаться легкие судороги, — говорит Чарли Педлар, физиолог из English Institute of Sport, — мы не до конца понимаем, почему это происходит. Короткий стретчинг поможет снять проблему".

3. 29 КМ

"МАРАФОНСКАЯ СТЕНА"

На этом этапе твои запасы гликогена будут исчерпаны — у организма в буквальном смысле кончится топливо. "Эйфория бегуна" давно прошла, и организм пытается заставить тебя остановиться, потому что теперь ему придется поедать самого себя, а это приведет к повреждениям мышц.

4. 35 КМ

БОЛЬ В СУСТАВАХ

Большинство бегунов начинает испытывать дискомфорт после 30 000–35 000 шагов. Это неудивительно, поскольку в течение всего марафона твои суставы получают суммарную нагрузку в 4 млн килограммов — это масса 1000 африканских слонов.

5. 42,195 КМ

ТЫ СТАЛ МЕНЬШЕ

"После таких нагрузок на все тело до финиша марафонцы добегают в среднем на 2 сантиметра ниже ростом", — утверждает Педлар. Не волнуйся, карликом в цирке работать не придется — твой рост восстановится после одной ночи сна.

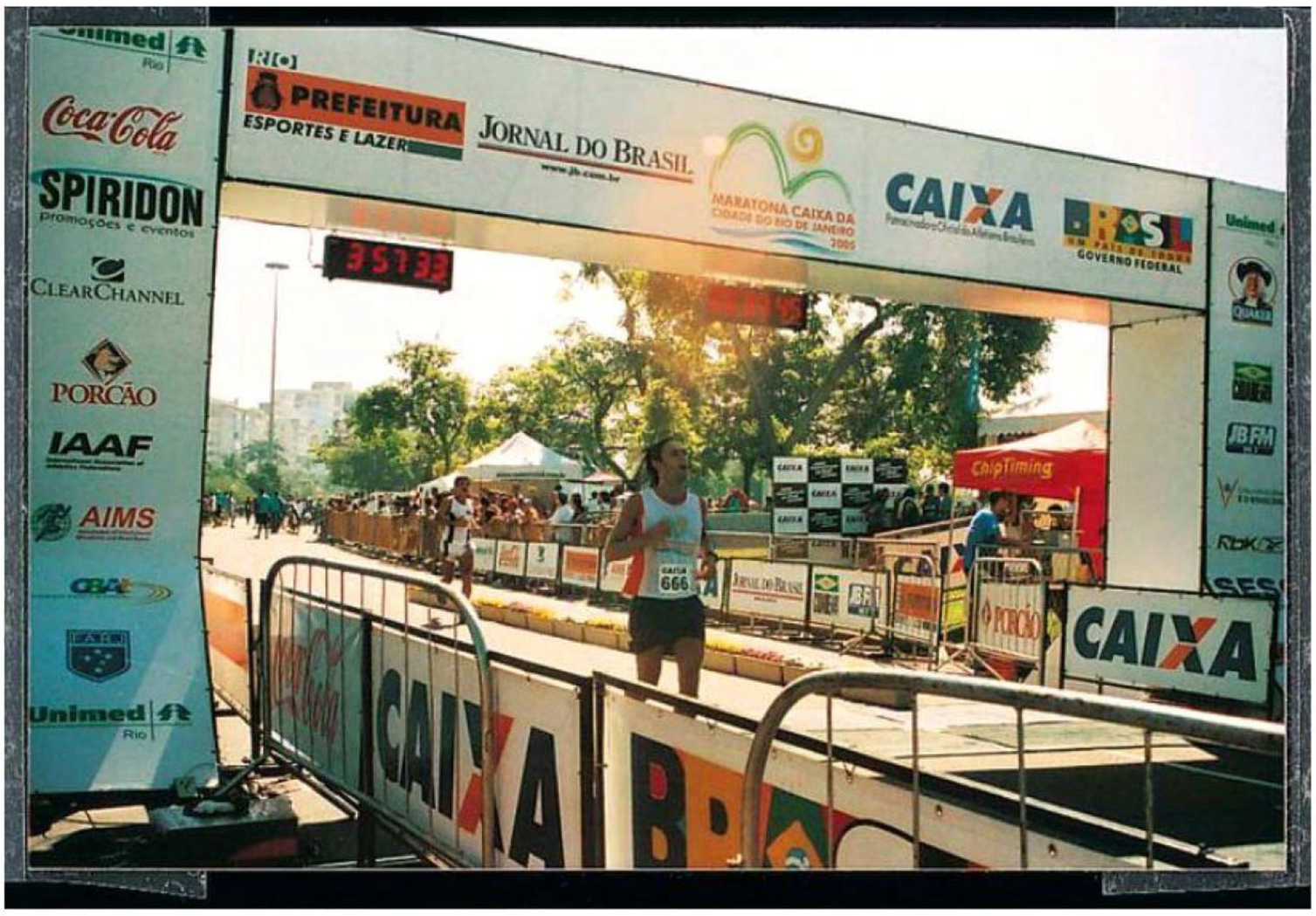
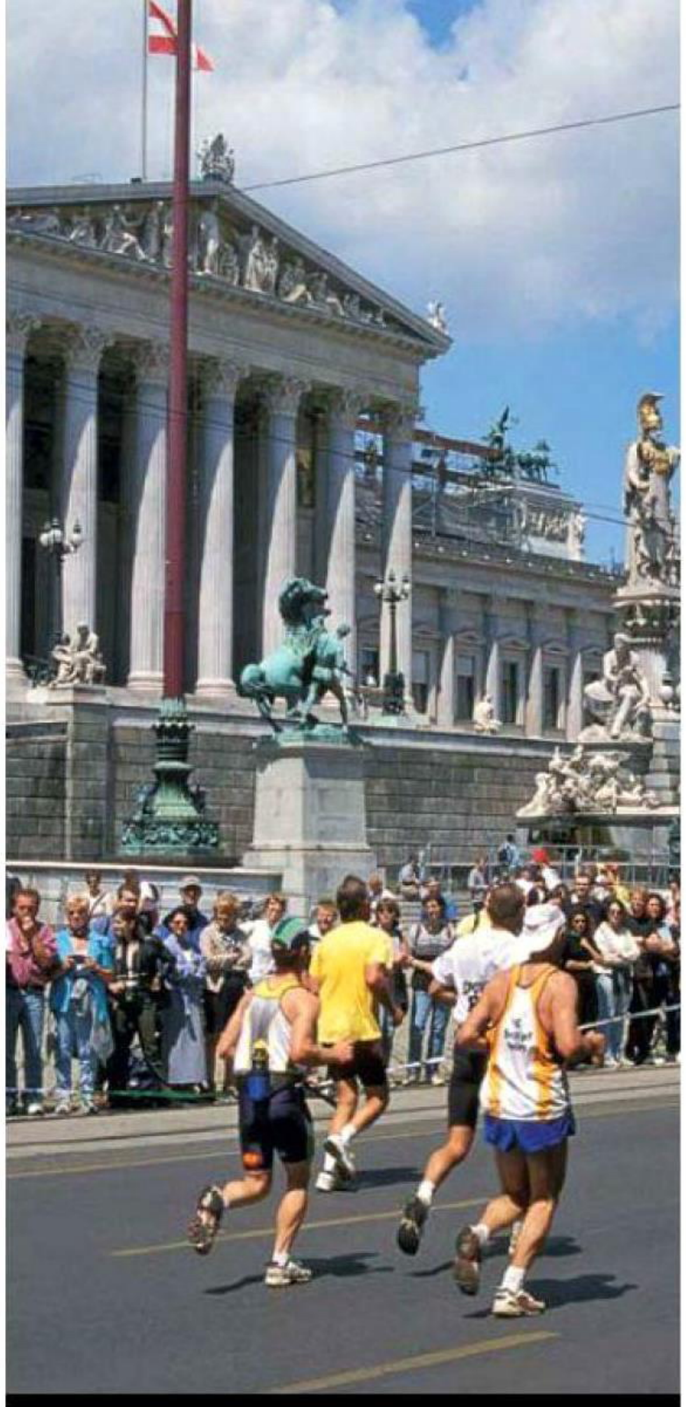
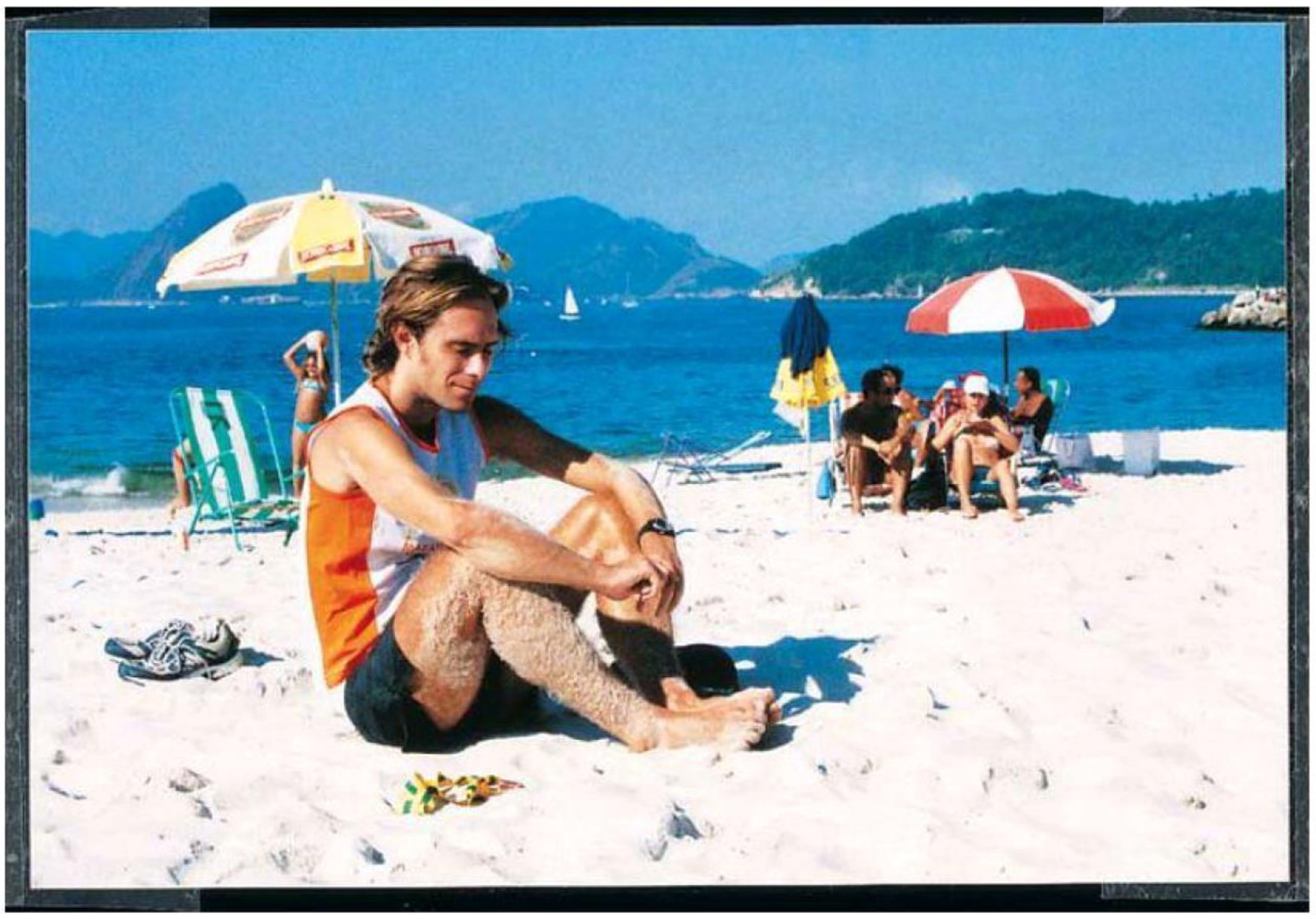


ФОТО: SARA MACKIE, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA





лак, чтобы преодолеть парк Фламенго и выйти на финишную прямую.

До финиша остается около километра, и я все еще "карабкаюсь на стену". Между мной и финишем стоят гималаи боли и неуверенности в себе. Я никогда в жизни ничего не хотел так сильно, как сейчас, — остановиться и сесть. В моем мозгу нет ничего, кроме "левой-правой-левой-правой"... Ну, я уже рассказывал. В такие моменты ты узнаешь о себе что-то новое. Я узнал, что: а) тренироваться надо было больше и б) что я не сдамся. Я собираю остатки мужества — удивительно, как воля может заменить силу в движении вперед. Мне даже удается посмотреть на часы. Уже не укладываюсь в запланированные 3,5 часа, но это не важно. Важно лишь добраться до финиша.

ПРЫЖОК В ВЕЧНОСТЬ

Я стараюсь обмануть свое отчаяние, не думая о том, сколько осталось до финиша, и намечая себе только видимые цели. "Только добегу до того кустика, а там видно будет... А теперь вон до того поворота..."

И вот, далеко впереди, уже маячит заветная линия. Впервые за последние 40 минут душевных мук я твердо знаю, что смогу дотянуть до конца. Я даже делаю еле заметный рывок перед самым финишем. Итоговое время — 3 часа, 37 минут и 45 секунд. Это конец. И кажется, мне тоже.

Мои ноги можно подавать с мороженым на детском празднике. Спотыкаясь, я подхожу забрать свою медаль (тут каждому, кто добежал, дают медаль — считаю, это справедливо) и затем ковыляю к своей семейной "группе поддержки", которая явно очень беспокоится за своего пошатывающегося мужа. Я прислоняюсь к дереву и жадно жую батончики мюсли. Через 10 минут у меня появляются силы, чтобы доползти до палатки, где работает массажист. После процедуры я падаю прямо на песок пляжа Фламенго. Снимая носки, я испытываю эйфорию. Я погружаю пальцы ног в песок, смотрю на бухту Гуанабара и, невзирая на истощение, боль и натертые потной майкой мозоли на сосках, чувствую невероятное, чистейшее удовлетворение от победы. ■

МИР БОЛИ

Слишком долго ждать следующего Maratona da Cidade do Rio de Janeiro? Есть и другие даты, и другие города.

20.10.2013
Амстердам, Нидерланды
Регистрация до: 29.09.2013
Детали на: tcsamsterdammarathon.nl

10.11.2013
Ницца – Канны, Франция
Регистрация до: 31.10.2013
Детали на: www.marathon06.com

24.11.2013
Сан-Себастьян, Испания
Регистрация до: 21.11.2013
Детали на: maratondonostia.com

13.04.2014
Вена, Австрия
Регистрация до: 28.03.2014
Детали на: vienna-marathon.com

31.05.2014
Стокгольм, Швеция
Регистрация до: 15.02.2014
Детали на: stockholmmarathon.se

25–32 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ДЮЖАЯ ТЯГА

Если последние 6 месяцев ты не сачковал, а регулярно с полной отдачей занимался по нашей программе, значит ты готов стать по-настоящему сильным.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Четвертая часть годовой программы тренировок МН направлена на максимальное развитие именно этого твоего качества — силы. Не волнуйся, мы подобрали упражнения, учитывая тот факт, что ты тренируешься дома. Больших весов на штанге не будет — паркет не пострадает. Чтобы усилить эффект от силовых упражнений, ты будешь тренировать еще и скоростные качества (но в меньшем объеме, чем силовые), а вот от развития выносливости в эти 2 месяца ты отдохнешь.

*Это четвертая часть годовой программы тренировок в домашних условиях для комплексного развития двигательных качеств. Первые три части ищи в предыдущих выпусках журнала.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТРЕНИРОВКИ ОТПУСКАЮТ

Решил сделать перерыв в развитии основных двигательных навыков? Нет проблем. Наша программа предусматривает 2 двухнедельных перерыва на полное физкультурное безделье, главное, бери тайм-аут на стыке двух этапов, а не посередине одного из них. Если так случилось, что ты приболел в разгар тренировок, по выздоровлении этап придется начать сначала независимо от того, когда на тебя напала хворь — в его начале, середине или ближе к концу.

ДЕЛАЙ ТАК

1. Режим тренировок не меняется — ты занимаешься 3 раза в неделю, отдых между тренировками — 1 день. Например, "Тренировка 1" — по понедельникам, "Тренировка 2" — по средам, "Тренировка 3" — по пятницам. Первые 2 занятия на неделе ты будешь стараться работать с максимально большими весами, а на третьем сосредоточишься на максимальной скорости выполнения упражнений.

2. Выходные посвяти акцентированному восстановлению с помощью плавания, бани, массажа и отдельной тренировки гибкости. Упражнения для последней возьми из 1-й и 2-й частей годовой программы. Учти, в эти 2 месяца тебе следует избегать активных и травмоопасных игр вроде футбола или баскетбола, а также продолжительных кроссов. На фоне выраженных силовых нагрузок твои суставы становятся более уязвимыми.

3. Рабочий вес подбирается под количество повторов. Чем меньше повторов в упражнении, тем больше рабочий вес.

4. Паузы отдыха между подходами всех упражнений "Тренировки 1" и "Тренировки 2" — до полного восстановления. В упражнениях 1, 2, 4 и 5 "Тренировки 3" отдых между подходами — 45–60 сек., сами упражнения выполняются в скоростном взрывном режиме. Отдых между подходами в упражнениях 3, 6, 7 и 8 "Тренировки 3" — до полного восстановления.

5. В программе используются следующие обозначения:
"МАКС П" — выполни как можно больше повторов.
"ПМ" — подход, состоящий из 1 повтора. Вес — одноповторный максимум, т.е. тот, который ты можешь выжать с правильной техникой не больше 1 раза.
"2ПМ" — 1 подход, 2 повтора. Вес — двухповторный максимум.

ТРЕНИРОВКА 1 СИЛА

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Фронтальные приседания*	4*4	4*3	4*2	2ПМ	4*(2/6/2/6)	4*(1/5/1/5)	4*(4/2/4/2)	ПМ
2. Приседания на одной ноге с касанием пола коленом	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	3*10
3. Жим штанги лежа*	6*4	6*3	6*2	2ПМ	4*(8/3/8/3)	4*(6/2/6/2)	4*(4/1/4/1)	ПМ
4. Жим гантелей на горизонтальной скамье	2*20	2*15	3*12	1*30	3*10	4*8	3*10	2*20
5. Подтягивания обратным хватом*	5*6	6*5	4*8	2*МАКС П	3*(8/6/4)	3*(6/4/4)	3*(4/4/12)	3*МАКС П
6. Подъем штанги на бицепс обратным хватом	1*20	1*20	1*20	2*8	1*30	1*30	1*20	2*8
7. Турецкий подъем со штангой	3*8	3*8	3*8	2*15	3*6	3*6	3*6	2*15

ТРЕНИРОВКА 2 СИЛА

1. Рывковая тяга с подставки	4*6	5*5	6*4	3*3	5*5	5*5	6*3	2*2
2. Гиперэкстензии на фитболе с гантелями	2*20	2*20	2*20	1*30	1*30	1*30	1*30	1*30
3. Подъем гантелей на грудь + швунг**	4*3(1+3)	4*3(2+4)	3*5(1+2)	3*5(2+3)	4*2(1+1)	4*2(3+1)	3*3(4+1)	3*3(5+1)
4. Тяга штанги в наклоне с подставки	4*8	4*6	3*10	3*12	4*6	4*5	6*4	6*6
5. Треугольный жим с гантелями	2*12	2*10	3*8	4*6	4*8	4*6	5*5	3*10
6. Отжимания на гантелях	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П	1*МАКС П
7. Боковые наклоны с гантелью	3*8	3*10	3*12	2*20	3*6	3*8	3*10	2*20

ТРЕНИРОВКА 3 СКОРОСТЬ

1. Приседания с гантелью с паузой внизу	5*2	5*2	7*2	7*2	8*2	8*2	10*2	10*2
2. Тяга штанги до коленей + высокая тяга**	4*2(2+5)	4*2(2+5)	6*2(1+3)	6*2(1+3)	3*3(3+3)	3*3(3+3)	2*3(4+4)	2*3(4+4)
3. Подъем таза со сгибанием голени на фитболе	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П
4. Отжимания от пола с хлопком	8*3	8*3	10*3	10*3	10*2	10*2	12*2	12*2
5. Жим штанги лежа средним хватом с паузой на груди	4*2	4*2	5*3	5*3	6*2	6*2	7*3	7*3
6. Пугало с гантелями сидя	2*20	2*20	3*15	3*15	3*12	3*12	3*10	3*10
7. Жим книзу с амортизатором	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	10*8	10*8	10*10	10*10
8. Боковая планка с ротацией	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П

*На 5-й, 6-й и 7-й неделях от подхода к подходу меняется количество повторов, а следовательно, и рабочий вес (в случае, когда упражнение выполняется с собственным весом, меняется только число повторов). Причем в 3-м и 4-м подходах рабочий вес должен быть меньше, чем в 1-м и 2-м подходах, на 5–10%.

**Выполняй эти комбисеты по схеме "серия-раунд". Раунд — это нужное число повторов первого упражнения плюс нужное число повторов второго упражнения. Количество раундов в одной серии задано, число серий тоже указано (к примеру, 4*2 (2+5) — это четыре серии по два раунда). В каждом раунде 2 повтора первого упражнения и 5 — второго. Отдыха между повторами и между раундами нет, отдышаться можешь только между сериями.

CustomLAB

Ваш особистий видавець та партнер

5 Гран-прі

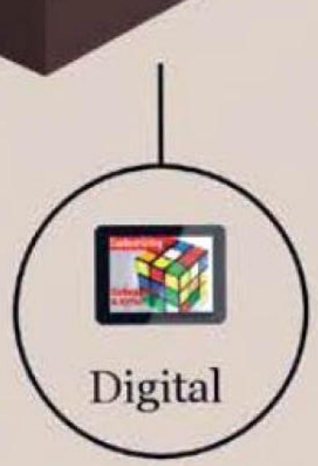
25 медіа проектів

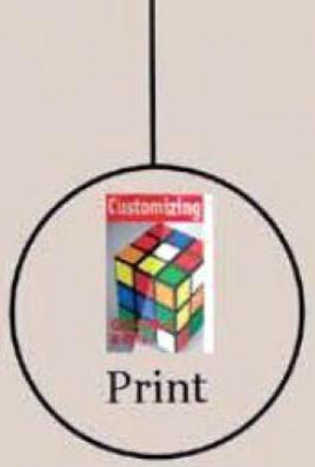
100 експертів

1 лідер сегмента

Розробка та виробництво «під ключ»

- друковані видання всіх видів
- діджитал-журнали для iPad / Android
- App-додатки для смартфонів
- Web / SMM / SEO аутсорсинг
- 3D реклама та інфографіка
- спільні спецпроекти з брендовими журналами





CustomLAB
by Sanoma Media Ukraine
Київ, вул. Воровського, 33
+38 095 272 0926
+38 044 390 5870 (ext. 360)
custom.lab@sanomamedia.com.ua

Фронтальные приседания

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Поставь ступни чуть шире плеч, немного согни ноги в коленях, выпрями спину и помести штангу на передние дельты. Подними грудь и чуть подай таз назад (А). Не отрывая пяток от пола, глубоко присядь (Б). Мощным движением вернись в исходное положение. Повтори.

Упражнения выполняет Александр Михейченков, мастер-тренер World Class "Город столиц", КМС по пауэрлифтингу

Приседания на одной ноге с касанием пола коленом

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Встань на правую ногу, чуть согнув ее в колене. Левую согни в колене и оторви от пола. Руки держи перед собой (А). Сгибая опорную ногу, аккуратно опустись в присед и постарайся легко коснуться пола коленом левой ноги (Б). Тут же вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.

Важно Для облегчения упражнения можешь использовать опору.

Жим штанги лежа

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях. Сведи лопатки, подай грудь вперед и возьми штангу хватом шире плеч. Помести ее над собой на прямых руках (А). Не разводя лопаток, опусти штангу на грудь (Б). Мощно выжми снаряд в исходное положение и повтори.

Жим гантелей на горизонтальной скамье

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях. Сведи лопатки и подай грудь вперед. Возьми в руки гантели и помести их над собой, развернув грифы в одну линию (А). Разводя руки в стороны, опусти гантели по бокам от груди так, чтобы предплечья были все время параллельны друг другу (Б). Выжми гантели вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори.

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом чуть шире плеч, ладони развернуты на себя (А). Сводя лопатки, подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Подъем штанги на бицепс обратным хватом

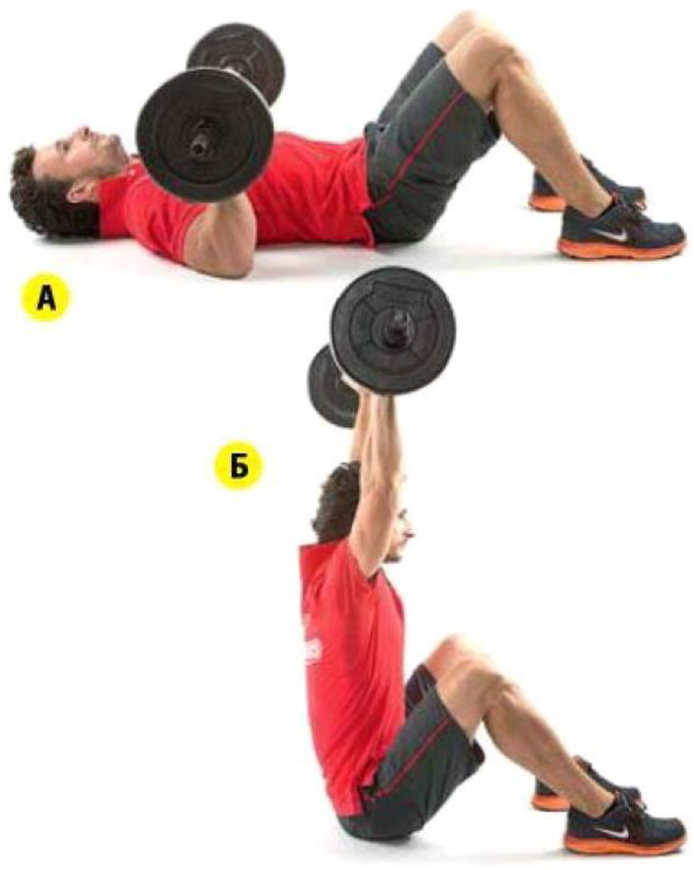
Мышцы: бицепсы, предплечья

Встань прямо, ступни на ширине плеч, спина прямая. Возьми штангу хватом сверху и опусти ее перед собой, чуть согнув руки в локтях (А). Не помогая себе корпусом, подними снаряд к плечам по широкой дуге (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Турецкий подъем со штангой

Мышцы: передняя часть кора

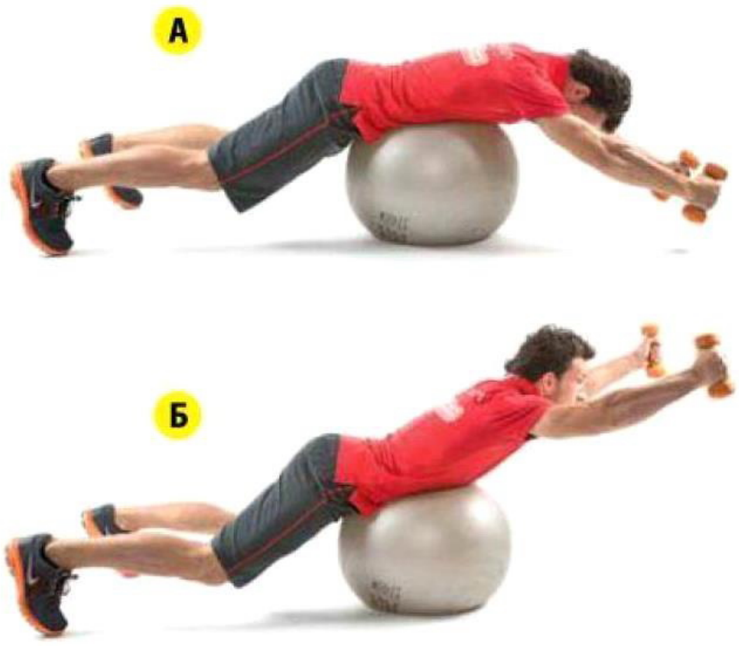
Ляг на пол, согнув ноги в коленях и закрепив ступни под надежной опорой. В руки возьми штангу и держи у груди средним хватом (А). Синхронным, мощным, но осторожным движением подними корпус вверх, одновременно выпрямляя руки со штангой. В конечной точке снаряд должен находиться строго у тебя над макушкой (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Гиперэкстензии на фитболе с гантелями

Мышцы: разгибатели позвоночника, трапециевидная

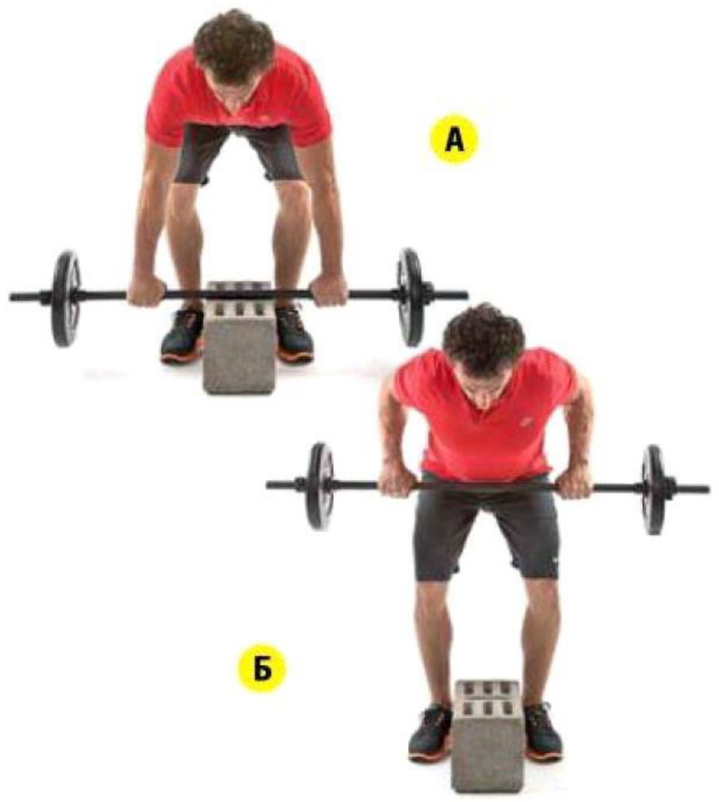
Ляг животом на фитбол, взяв в руки легкие гантели. Ноги чуть согни в коленях и поставь на мыски, расположив их шире плеч. Руки с гантелями выпрями перед собой, развернув ладони одну на другую (А). Стараясь не отрывать живот от мяча, подними гантели чуть выше головы (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Тяга штанги в наклоне с подставки

Мышцы: широчайшие, средняя часть трапециевидной, задняя часть дельтовидных

Поставь штангу серединой грифа на подставку такой высоты, чтобы диски штанги находились в 5–10 см от пола. Чуть согни ноги в коленях, выпрями спину и наклонись вперед. Возьмись за штангу хватом сверху чуть шире плеч (А). Сведи лопатки и подтяни гриф к поясу (Б). Аккуратно верни штангу на подставку и повтори.



Боковые наклоны с гантелью

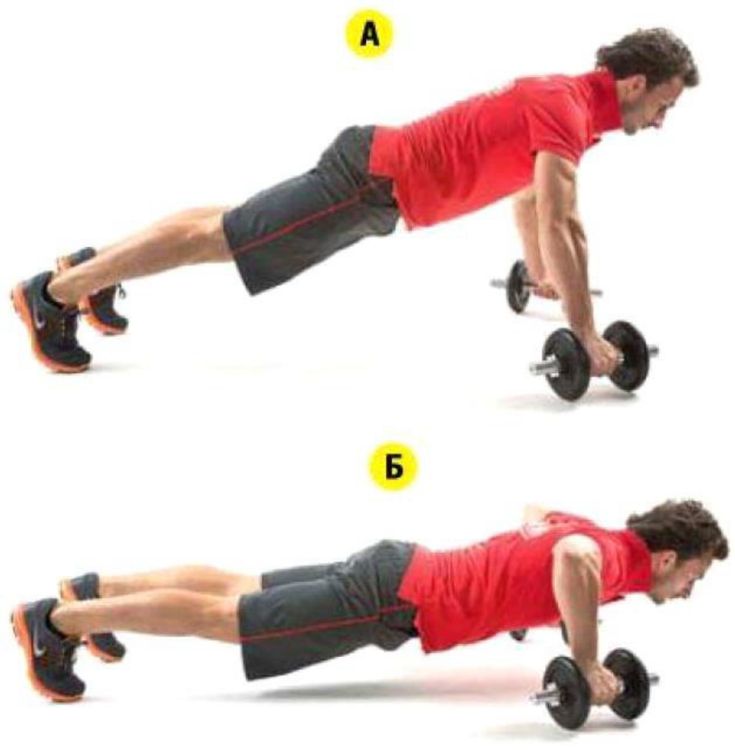
Мышцы: косые живота, разгибатели позвоночника

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширине плеч. В правую руку возьми гантель, левую помести на пояс (А). Наклонись вправо и опусти гантель до колена (Б). Вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и повтори все в другую сторону, сменив руку.

Отжимания на гантелях

Мышцы: трицепсы, грудные, дельтовидные

Встань в упор лежа, поставив руки на гантели, как на фото. Ноги держи в одну линию с корпусом (А). Согни руки в локтях и опустись как можно ниже (Б). Вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.



Рывковая тяга с подставки

Мышцы: разгибатели бедра и позвоночника, широчайшие, трапециевидная

Поставь штангу центром грифа на уже знакомую тебе подставку. Поставь ступни на ширине таза, чуть развернув мыски наружу. С прямой спиной наклонись и возьмись за штангу очень широким хватом (А). Мощно распрямив корпус, подними штангу (Б). Аккуратно верни снаряд в исходное положение и повтори.

Важно Не сгибай руки и не своди лопатки на протяжении всего подхода.

Треугольный жим с гантелями

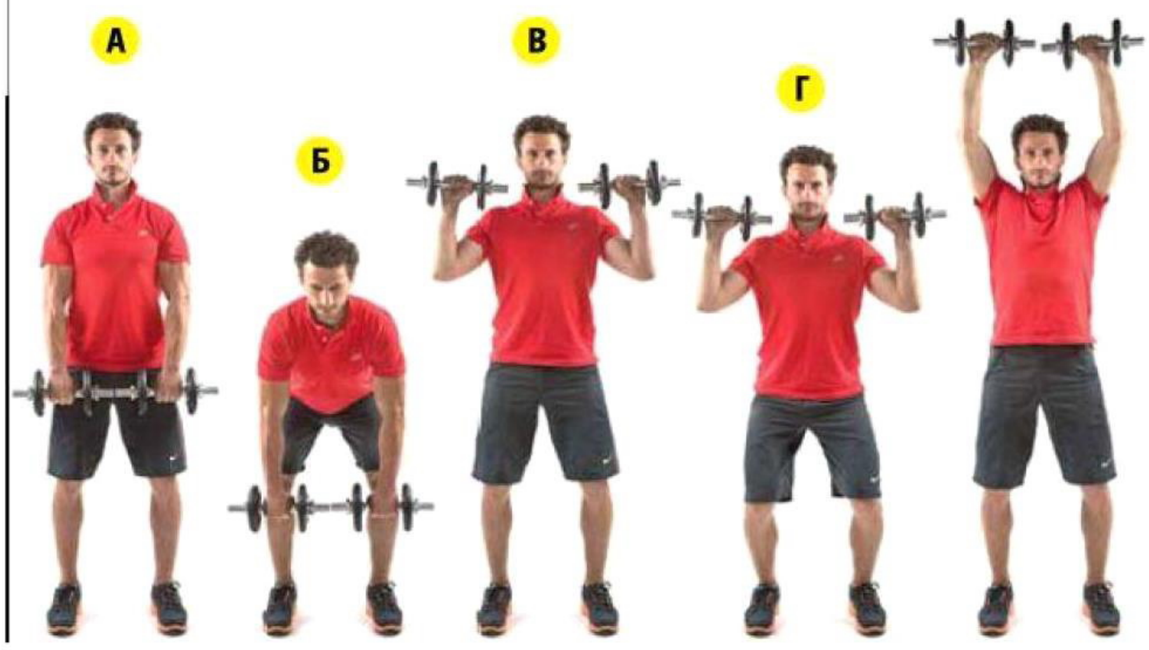
Мышцы: трицепсы, грудные, дельтовидные

Ляг на лавку, взяв в руки гантели. Подними их над собой, развернув ладони одну на другую **(А)**. Согни руки в локтях и опусти гантели к корпусу, словно делаешь жим узким хватом. Ладони держи в исходном положении **(Б)**. Теперь, сохраняя трицепс напряженным, а угол в локте неизменным, опусти гантели назад за голову **(В)**. Повторяя все движения в обратном порядке, вернись в исходное положение. Выполни сначала нужное количество раз.

Подъем гантелей на грудь + швунг

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, кор

Встань прямо, поставь ступни на ширине плеч, немного согни ноги в коленях. Возьми в руки гантели и опусти перед собой, развернув ладони назад **(А)**. Сохраняя спину прямой, наклонись вперед и опусти гантели чуть ниже коленей **(Б)**. Мощно разогни корпус и забрось гантели к плечам **(В)**. Вернись в исходное положение и повтори нужное количество раз. Закончив выполнять подъем на грудь, останься в положении "гантели у плеч" и чуть согни ноги в коленях **(Г)**. Помогая себе ногами, вытолкни гантели над головой **(Д)**. Мягко верни их к плечам и повтори нужное количество раз.



Приседания с гантелью с паузой внизу

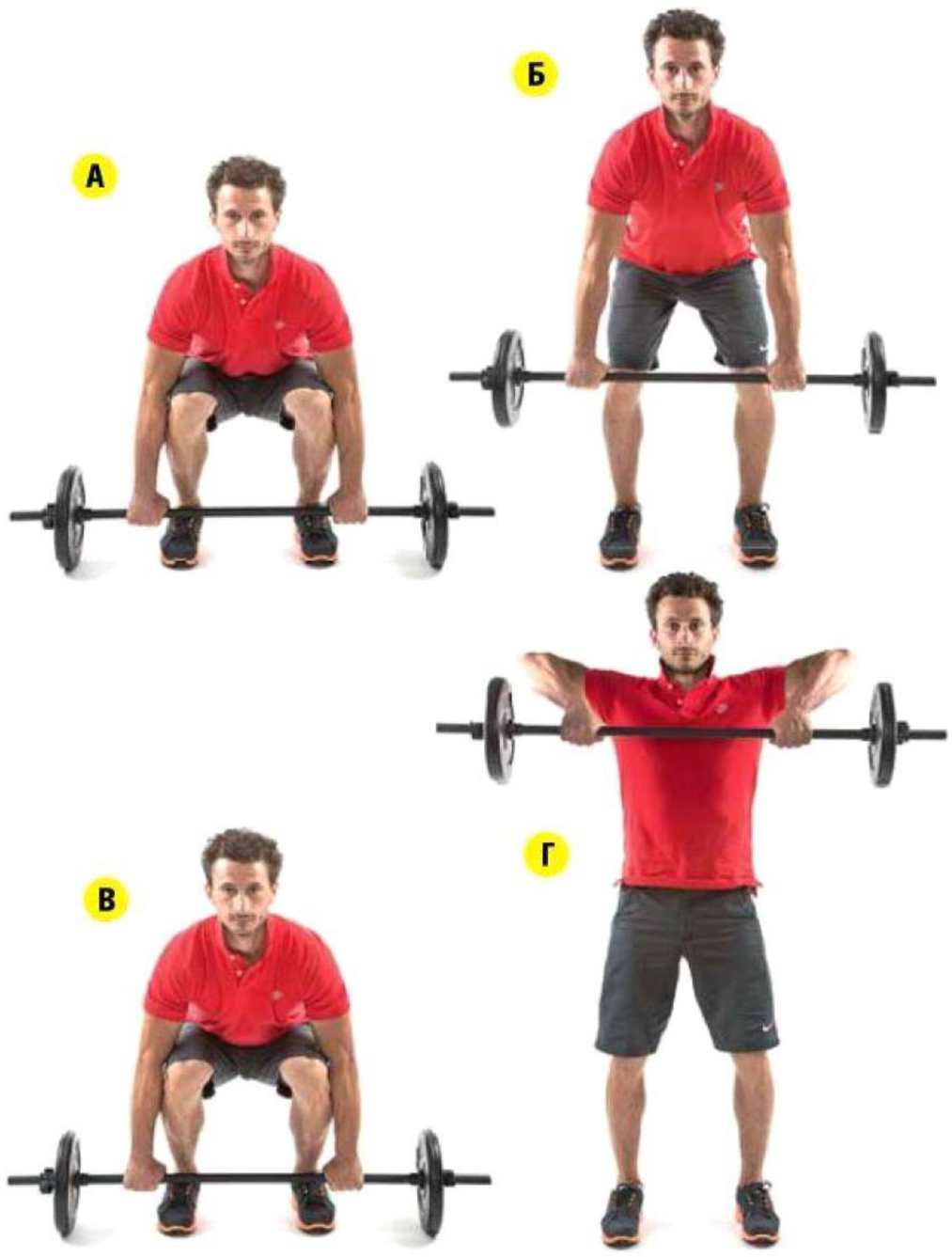
Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Возьми двумя руками расположенную вертикально гантель под диск и поставь ноги на ширине плеч. Чуть согни ноги в коленях, выпрями спину **(А)**. Глубоко присядь, сохраняя спину прямой и не отрывая пяток от пола **(Б)**. Задержись в этом положении на 3 секунды. Мощно выпрями ноги и вернись в исходное положение. Повтори.

Тяга штанги до коленей + высокая тяга

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, дельтовидные, разгибатели позвоночника

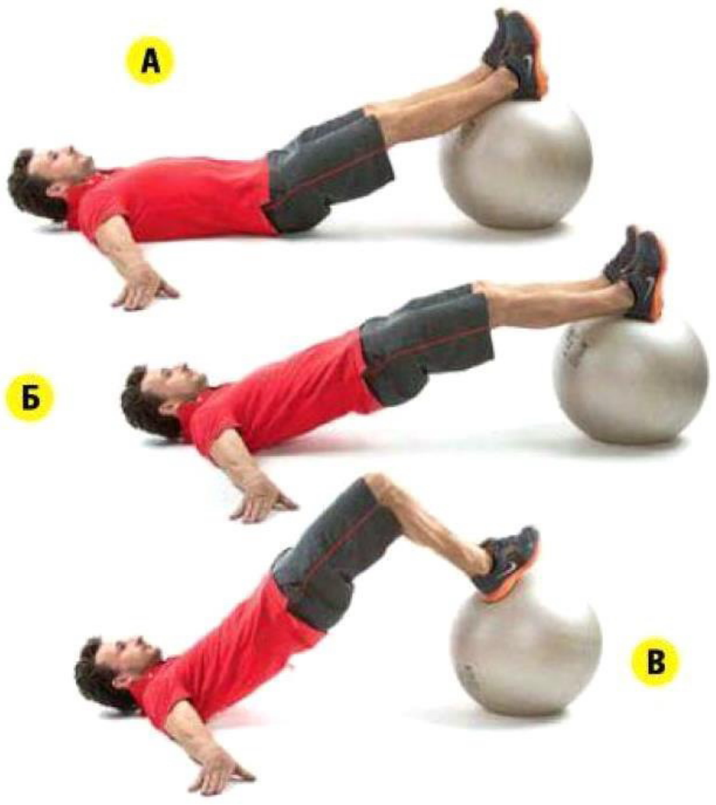
Поставь штангу на пол и подойди к ней вплотную. Ступни держи на ширине таза, чуть прогни спину, согни ноги и наклонись вперед, взявшись за гриф **(А)**. Отталкиваясь ногами от пола, вытяни штангу до уровня коленной чашечки **(Б)**. Задержись в этом положении на 3 секунды. Верни штангу на пол. Повтори нужное количество раз. Завершив все повторы тяги до колен, поставь штангу на пол **(В)**. Мощно выпрямляя корпус и ноги, вырви штангу вверх до уровня груди **(Г)**. Мягко верни снаряд на пол и повтори.



Подъем таза со сгибанием голени на фитболе

Мышцы: ягодицы, разгибатели бедра и позвоночника

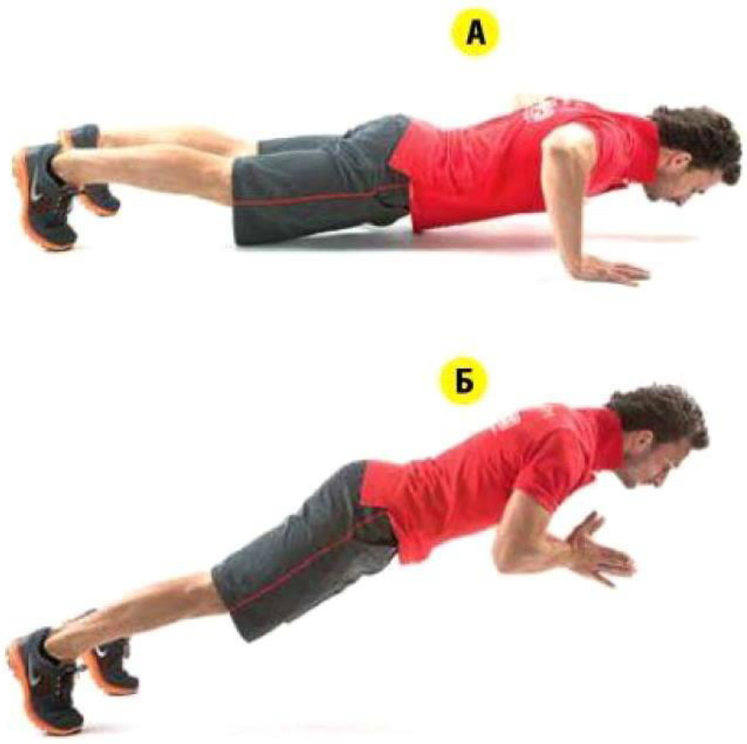
Ляг на спину, поставив почти прямые ноги пятками на фитбол. Руки разведи в стороны, ладони направь вниз (А). Напрягая ягодицы, оторви таз от пола, поднявшись как можно выше (Б). Теперь, не останавливаясь и не опуская таз вниз, согни ноги в коленях и подкати фитбол к себе (В). Выполняя все движения в обратном порядке, вернись в исходное положение. Повтори.



Отжимания от пола с хлопком

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Встань в упор лежа, поставив ладони чуть шире плеч. Согни руки и опусти грудь как можно ближе к полу (А). Быстро оттолкнись и, пока находишься в воздухе, успей хлопнуть в ладоши (Б). Приземлись на пол и сразу же опустись, начав следующий повтор.



Жим штанги лежа средним хватом с паузой на груди

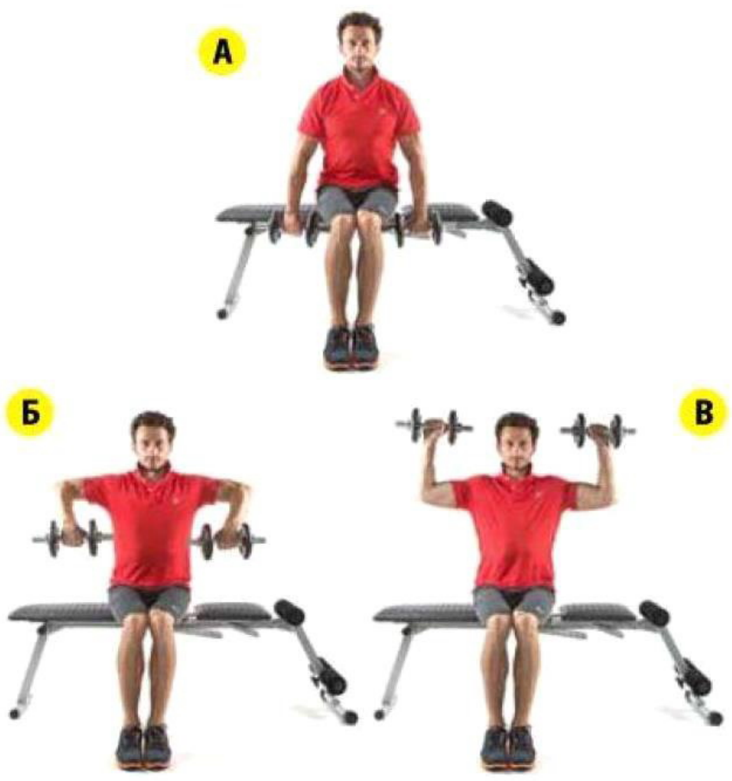
Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях, сведя лопатки и подав грудь вперед. Возьмись за штангу хватом чуть шире плеч и помести снаряд над собой (А). Сгибая руки в локтях, опусти гриф на нижнюю часть груди (Б). Не расслабляясь, выдержи в нижней точке двухсекундную паузу. Мощно выжми штангу и вернись в исходное положение. Повтори.

Пугало с гантелями сидя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, супинаторы плеча

Сядь на лавку, взяв в прямые руки гантели. Соедини колени и ступни, ладони разверни назад (А). Подняв локти, вытяни гантели до уровня груди (Б). Не опуская плеч, разверни предплечья наружу (В). Произвольным образом опусти гантели и вернись в исходное положение. Повтори.



Жим книзу с амортизатором

Мышцы: трицепсы

Прикрепи амортизатор (или несколько амортизаторов, если тебе мало нагрузки) к перекладине. Обопрись руками о получившуюся петлю, прижми локти к себе, чуть согни ноги в коленях и немного наклонись вперед (А). Не допуская движений корпусом, полностью разогни руки в локтях (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Боковая планка с ротацией

Мышцы: кор полностью

Ляг на бок, поставив правое предплечье на пол так, чтобы локоть находился под плечевым суставом. Ступни поставь одну на другую, выведи ноги и тело в одну линию. Левую руку подними над собой (А). Плавно повернись вправо, поместив правую руку под себя (Б). Развернувшись в обратную сторону, вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и повтори в другую сторону.

ДАЙ ПО ШАРАМ

ВОПРОС **Друзья-шутники на день рождения подарили медбол. Подскажите, как с ним лучше тренироваться, чтобы спортивный снаряд не лежал дома зря.**

Алексей

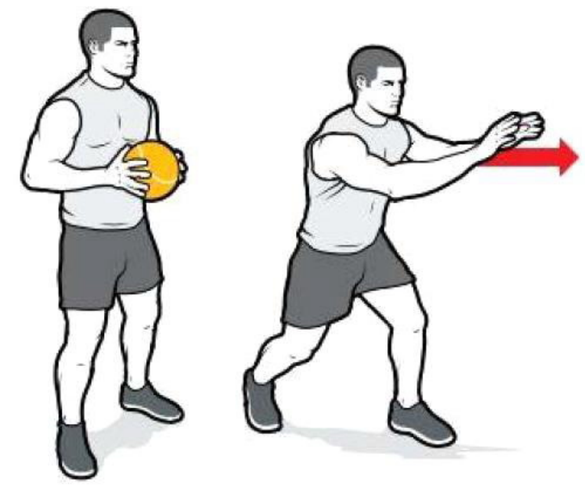
ОТВЕТ **Попробуй пару раз в неделю выполнять комплекс упражнений с медболом от известного тренера Дэна Джона (США). Эта тренировка накачает все твое тело (основной упор на мышцы кора), а также повысит выносливость и координацию. Кроме медбола весом 7–8 кг, тебе понадобится прочная стена.**

НА ТРЕНИРОВКЕ

Сделай по 20 взрывных повторов каждого упражнения, отдыхая по 1–2 мин. между ними. Чувствуешь, что недобрал нагрузки? Повтори круг еще раз.

1. ПАС ОТ ГРУДИ

Встань в паре метров от стены, поставив ступни на ширине плеч и подняв медбол к груди. Сделай шаг вперед левой ногой и одновременно кинь мяч в стену от груди, словно даешь баскетбольный пас. Поймай отскочивший от стены снаряд, вернись в исходное положение и повтори движение с другой ноги. Каждый бросок считай за 1 повтор.



2. МЕЖДУ НОГ

Встань спиной к стене, поставив ноги шире плеч. Наклонись вперед и упрись руками в стоящий на полу медбол, оторви мяч от пола на пару сантиметров, быстро качни его вперед и тут же с силой метни назад между ног, в стену. Поймай и повтори.

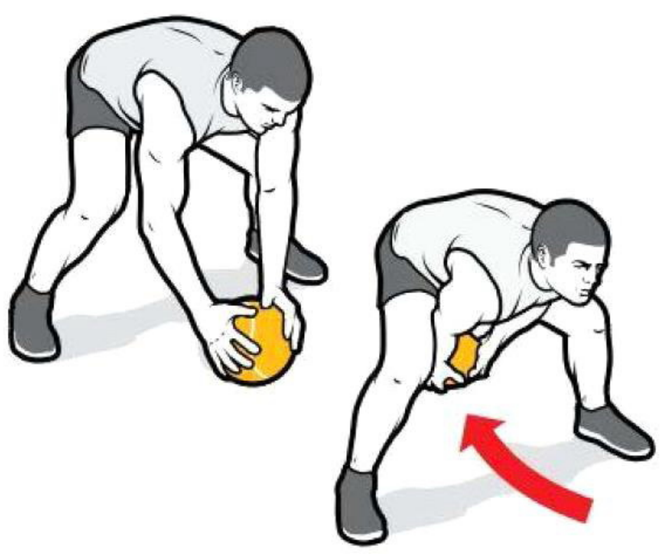


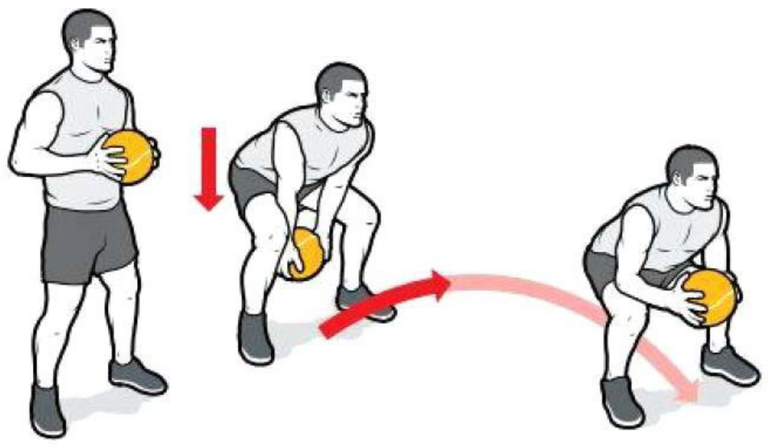
ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +1SM

3. БРОСКИ ВВЕРХ

Подними медбол к животу, поставь ноги на ширине плеч и выпрями спину. Отводя таз назад, согни ноги в коленях и присядь. Сразу же выпрямись и, отталкиваясь ногами от пола, метни мяч вверх. Не ловя снаряд, позволь ему упасть на землю, подбери и повтори.

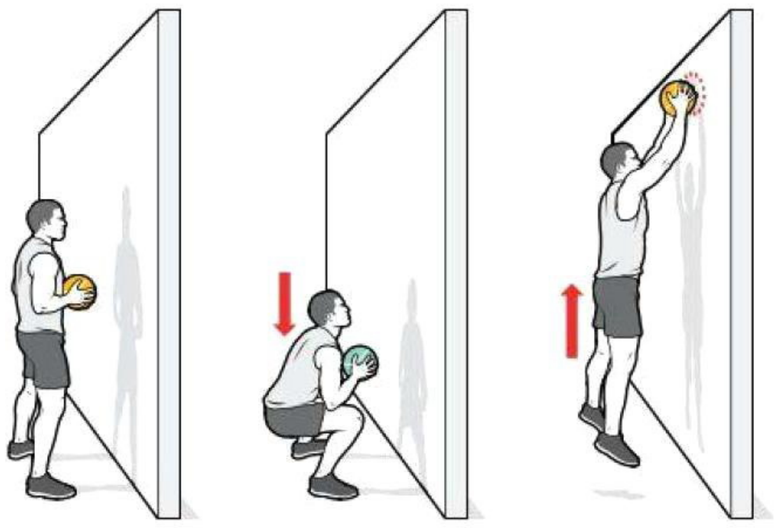
4. ПРЫЖОК ВПЕРЕД

Встань прямо, ноги на ширине плеч, мяч у груди. Отводя таз назад, присядь и качни мяч вниз и назад между ног. Сразу же прыгни как можно дальше вперед, помогая себе энергичным подкидыванием мяча к груди. Приземлившись, не останавливайся, а сразу же продолжи. Один прыжок — один повтор.



5. ВЫПРЫГИВАНИЯ У СТЕНЫ

Встань в метре от стены лицом к ней, мяч держи у груди. Согни ноги, отведи таз назад и присядь. Сразу же выпрямись и подпрыгни как можно выше. В самой высокой точке прыжка коснись медболом стены. Приземлившись, сразу же присядь и продолжи.



НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ОШИБКИ В СТРЕТЧИНГЕ? Я ЗАНИМАЮСЬ УЖЕ 3 МЕСЯЦА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, А РЕЗУЛЬТАТА НЕ ЗАМЕЧАЮ.

Сергей

Если нет ошибок с частотой тренировок, а тут ты все делаешь абсолютно верно (ежедневные тренировки — это оптимальный режим), прогресс в стретчинге обычно тормозится из-за недостатка упражнений динамического характера. Так повелось, что для большинства из нас тренировка гибкости — это исключительно статические упражнения, выполняемые на время в пассивном режиме. Однако статические методы зачастую не только не способствуют прогрессу в гибкости, но и, случается, даже ухудшают показатели. Недаром в практике наиболее гибких людей — единоборцев или артистов балета — так много внимания уделяется динамическим методам растяжки. Это, например, движения руками или ногами, а также скручивания торса стоя с максимальной амплитудой. В идеале соотношение статических и динамических упражнений в твоем стретчинге должно быть примерно пятьдесят на пятьдесят — как по времени, так и по интенсивности.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMAMEDIA.COM.UA

НАЧАЛ ДЕЛАТЬ ЖИМ ЛЕЖА С МОСТОМ, НО ПОСЛЕ ПОДХОДА ЛОМИТ ВЕСЬ ВЕРХ СПИНЫ (ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ МЫШЦЫ И ЛОПАТКИ), АЖ ТЯЖЕЛО РАЗОГНУТЬСЯ. С ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО И ЧТО МОЖЕТЕ ПОСОВЕТОВАТЬ?

Владислав

При освоении любых новых движений, особенно тех, что требуют проявления сразу нескольких двигательных качеств — в данном случае гибкости и координации, — организм почти всегда испытывает дискомфортные ощущения той или иной силы. На начальном этапе это совершенно нормально. Однако если подобные ощущения в спине у тебя не уменьшаются после первых 3 тренировок, а лишь нарастают от раза к разу, есть вероятность, что состояние здоровья грудного отдела позвоночника оставляет желать лучшего. В этом случае стоит обратиться к врачу, чтобы выявить и устранить проблему.

МОЖНО ЛИ СУШИТЬСЯ, НЕ СЧИТАЯ КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ? ЕСЛИ ДА, ТО КАК?

Вова

Точно подсчитывать калории — как потребленные, так и потраченные, — в принципе и не представляется возможным. Любые (подчеркиваю: любые!) способы это сделать примерны, так как учесть все необходимые переменные для подобного расчета невозможно. Поэтому ведущие спортивные диетологи, такие как Джон Берарди (автор книги Metabolism Advantage Plan), считают, что куда важнее правильно выбирать источники белков, жиров и углеводов. На брокколи или куриных грудках на пару отрастить живот сложно, даже когда не тренируешься. Придерживайся трех принципов, и можешь забыть о подсчете калорий: первый — дробное питание каждые 2–3 часа; второй — подбирай продукты для стола, ищи "чистый белок" и "только медленные углеводы"; третий — с мясом всегда ешь свежие овощи.

КОГДА ДЕЛАЮ ТЯГУ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА ИЛИ РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА, ТО В КОНЦЕ ВТОРОГО ПОДХОДА (10–15 РАЗ) ПРАВАЯ РУКА ПОЛНОСТЬЮ ТЕРЯЕТ СИЛУ. ЧТО ТАКОЕ-ТО?

Алексей Черников

Ничего удивительного, у всех людей одна рука, как правило, слабее другой (в твоем случае — либо сама правая рука в целом, либо ее стабилизаторы правильного положения в частности). Но выровнять этот перекос все же следует, если ты хочешь получить гармонично развитое тело. Попробуй временно (на 3–4 недели) сократить длину подходов до 6–8 повторов.

GUIDE to STYLE

10.2013

TOMMY HILFIGER

Pepe Jeans LONDON

ФОТО: НАТАША ВОЛК. СТИЛЬ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

ПРАВИЛА ПРИЛИЧИЯ

В ТВОЕМ ГАРДЕРОБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫТЬ ВЕЩЬ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ. ДЖИНСЫ — КАК РАЗ ТО ЧТО НУЖНО, ОНИ СТАНУТ ХОРОШЕЙ ОСНОВОЙ ДЛЯ ГАРДЕРОБА В СТИЛЕ CASUAL. ВЫБИРАЙ МОДЕЛИ КЛАССИЧЕСКОГО СИНЕГО ЦВЕТА И ПРЯМОГО КРОЯ. ОТЛОЖИ В СТОРОНУ РВАНЫЙ ДЕНИМ, КУПИ НОВУЮ ПАРУ С ФАБРИЧНЫМИ ЗАЛОМАМИ И ЕСТЕСТВЕННОЙ ПОТЕРТОСТЬЮ. ШИРИНКА НА ПУГОВИЦАХ ОТЛИЧНО СМОТРИТСЯ В ДЖИНСАХ С ЗАНИЖЕННОЙ ТАЛИЕЙ.

РУКИ В БРЮКИ

НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО ОДНО ИЗ ЗНАЧЕНИЙ СЛОВА CASUAL — "ЛЕГКОМЫСЛЕННЫЙ", ОНО МОЖЕТ ОТНОСИТЬСЯ К ЧЕМУ УГОДНО, НО ТОЛЬКО НЕ К КОСТЮМУ, В КОТОРОМ ТЫ ОТПРАВИШЬСЯ В ОФИС.

Пиджак **MEXX**
Рубашка **PAUL & SHARK**
Брюки **Lagerfeld**

ЗАЛОЖИТЬ ЗА ВОРОТНИК

Подбирай рубашку правильно. Если ты надел вельветовый пиджак, можешь дополнить его приталенной моделью с мягким воротником. Под более строгий фасон пиджака лучше носить рубашки, в воротниках которых есть жесткие направляющие.

MEXX **LEVI'S**

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ

- Стиль casual делится на несколько направлений: спортивный (джинсы, футболка, чукка-боты), дизайнерский (одежда, сшитая по индивидуальным меркам) и smart-casual (то, что ты сможешь надеть в офис).
- К этому стилю относят твидовые, вельветовые и трикотажные костюмы произвольной расцветки, а также сочетание джинсов, водолазок и пиджака.
- Подбирая пиджак под брюки, ты можешь позволить себе сочетание разных тканей.
- Неформальные модели костюмов отличаются от деловых удлиненным кроем пиджака, воротниками-стойками или полным их отсутствием, а также разнообразием цветовых решений.
- С костюмом в стиле casual допустимо носить украшения, например кожаный браслет или массивные часы.
- В холодное время года носи костюмы нейтральных оттенков: синего, коричневого, оливкового или серого. Полностью черных костюмов в стиле casual не бывает.

Baldinini

Calvin Klein

ШАГ ВПЕРЕД

Ничто так не красит мужчину, как уверенная походка. Не последнюю роль в этом играет хорошая пара обуви. Замшевые туфли — неоспоримый тренд сезона, они выглядят стильно и очень формально. С джинсами хорошо смотрятся туфли коричневого цвета и с грубым округлым носком. А если ты надел брюки, лучше выбери утонченную пару черного или синего цвета, на тонкой и аккуратной подошве.

Выбирая ремень, согни и потяни его. Качественный будет слегка тянуться, и на нем не останется заломов.

LEVI'S

ФОТО: СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ, СТИЛЬ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

ЛЕГКИЙ ВЫБОР

ПОДБИРАЯ ГАРДЕРОБ НА ДЕНЬ, ОТДАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОСТЫМ И ЛАКОНИЧНЫМ ВЕЩАМ. ГЛАВНОЕ — НЕ ЗАБУДЬ ПОСТАВИТЬ ЦВЕТОВОЙ АКЦЕНТ.

СТИЛЬ: BRIAN BOYÉ. ВИЗАЖ: SYLVIA DIMAKI/HALLEY RESOURCES

Времена, когда средствами для укладки волос пользовались только женщины, в далеком прошлом. Воск, паста или гель — выбор за тобой, главное, чтобы прическа не была унылой.

Тонкую куртку, по форме близкую к пиджаку, можно носить как с джинсами, так и с брюками.

Красный красному рознь. Приглушенные оттенки подойдут даже для офиса, если у тебя на работе нет строгого дресс-кода.

Брюки-slim не должны быть очень узкими, иначе складок возле ширинки будет слишком много.

Туфли в тон брюкам — удачный вариант для тех, кто хочет казаться выше.

ДЕЛУ ВРЕМЯ, А ПОТЕХЕ — СПОРТ

ПОМНИ О РАССТОЯНИИ МЕЖДУ ДОМОМ И СПОРТЗАЛОМ, КОТОРОЕ ТЫ ОБЯЗАН ПРЕОДОЛЕТЬ С ДОСТОИНСТВОМ. СКАЖИ "НЕТ" РАСТЯНУТЫМ ТРЕНИКАМ И ОЛИМПИЙКАМ СО ВРЕМЕН ШКОЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ! У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ ШАНСЫ ВЫГЛЯДЕТЬ ХОРОШО И ПРИ ЭТОМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО.

НАДЕТЬ КАПЮШОН

Новая толстовка — прекрасное капиталовложение. Именно в ней ты можешь отправиться и на пробежку холодным октябрьским утром, и в кино зябким ноябрьским вечером. Но чтобы это было возможно, выбирай яркие цвета или модели с выразительными элементами.

TOMMY HILFIGER **Pepe Jeans** **G-Star RAW**

НА СВЯЗИ С КОСМОСОМ

Эти часы не только напомнят, что тебе пора на тренировку, но и помогут улучшить твои результаты благодаря целому набору дополнительных функций и аксессуаров и совместимости с программой Garmin Training Center. GPS, шагомер, альтиметр, счетчик, монитор сердечного ритма и прочие полезные и не очень функции.

Garmin Forerunner 910XT

Утолить жажду

Собираясь в спортзал, не забудь свою спортивную флягу. Плюсы этой: двойные стенки, помогающие дольше сохранять заданную температуру, и ударопрочный пластик, не содержащий бисфенола (поверь, это редкая гадость).

Camelbak

Спортивный багаж

При выборе спортивной сумки обращай внимание на ее дно: оно должно быть жестким. Смотри на ручки — выдержат ли они необходимый вес. Подумай о количестве отделений: их должно быть достаточно, чтобы положить отдельно обувь, одежду и полотенце.

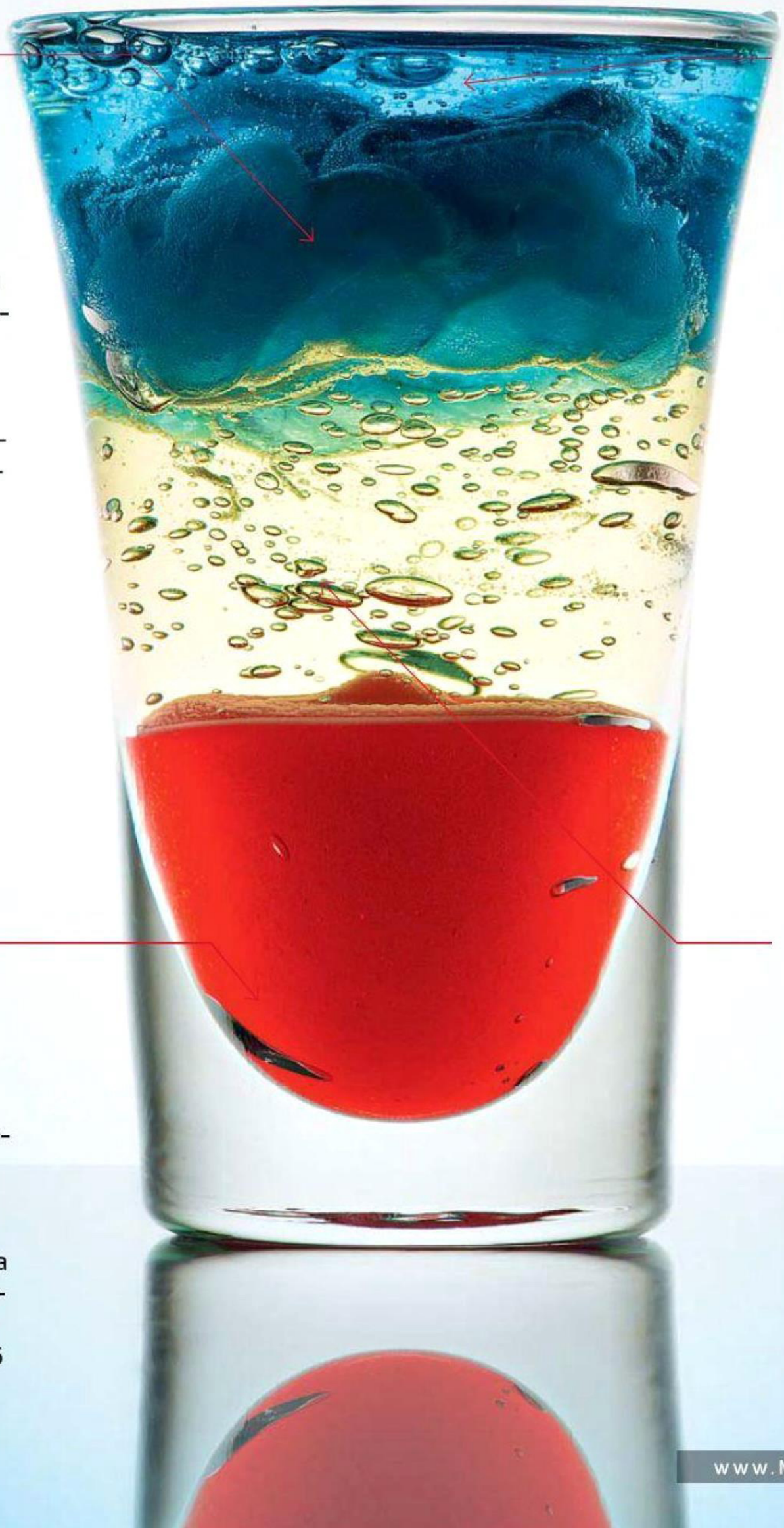
Paul & Shark

КОКТЕЙЛЬНАЯ КАРТА

ТВОЙ ФУЛ-ХАУС НА ЛЮБОЙ ВЕЧЕРИНКЕ — БЕЗУПРЕЧНАЯ ЧИСТОТА. РЕЦЕПТ АПЕРИТИВА ПРОСТ: ШАМПУНЬ, ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ, ЗУБНАЯ ПАСТА И ЛЕГКАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА.

GILLETTE MACH3

Если у тебя чувствительная кожа, чтобы не выглядеть как подросток, впервые взявшийся за бритву, пользуйся специальными средствами для бритья. Избавиться от неприятного раздражения поможет серия Sensitive от Gillette. Гель для бритья Mach3 подходит даже для самой уязвимой кожи. Формула Triple Protection с тремя смазывающими компонентами помогает защищать кожу от порезов, покраснений и ощущения стянутости.



NIVEA FRESH FREEZE

Чтобы результат мытья волос всегда оправдывал ожидания, не ленись читать этикетки. Правильно подобрать средство не менее важно, чем воспользоваться им. Шампунь Nivea "Экстремальная свежесть" предназначен для нормальных и склонных к жирности волос. Именно он подарит ощущение свежести после мытья и надолго сохранит чистоту волос.

SPLAT LOVE

Антибактериальная зубная паста Splat Love содержит натуральные компоненты, которые оказывают противовоспалительное действие, предупреждают образование кариеса и бережно отбеливают эмаль. Специальная вытяжка из лакричника не только делает пасту сладкой, но и защитит от вируса простого герпеса. При таком составе абсолютно девчачья упаковка — не недостаток, а способ заманить любимую ночевать.

ZIPPO FRAGRANCES

Последний штрих в создании правильного имиджа — запах, и он должен быть хорошим. Парфюмерная линия Zippo Fragrances стала достойным продолжением традиций высокого качества Zippo Manufacturing. Кроме яркого и неординарного флакона, ты получишь в свою коллекцию легкий и свежий аромат. Ноты цитруса и сицилийского бергамота идеально подойдут мужчине, настроенному одержать победу.

ФОТО: НАТАЛИЯ ВОЛК, СТИЛЬ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

АНТОН ИВАНОВ

АЛЕКСЕЙ ФЕДОТОВ

РОМАН ФОРОПАЕВ

NEOTERIC HOVERTREK 465LC

- **Тип:** катер на воздушной подушке
- **Двигатель:** 2-тактный
- **Мощность:** 55 л. с.
- **Вес:** 219 кг
- **Количество мест:** 4 (на воде), 7 (на льду)

BRP COMMANDER 1000 LTD

- **Тип:** сайд-бай-сайд
- **Двигатель:** 976 см³, 2-цилиндровый, 4-тактный
- **Мощность:** 85 л. с.
- **Вес:** 584 кг
- **Количество мест:** 2

FUNCRUISER FC1100

- **Тип:** багги
- **Двигатель:** 1083 см³, 4-цилиндровый, 4-тактный
- **Мощность:** 68 л. с.
- **Вес:** 680 кг
- **Количество мест:** 2

ГРЯЗНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

На этом месте должна была быть статья о сексуальных извращениях, но из всего текста цензура пропустила только заголовок. Чтобы хоть он не пропал, мы срочно набрали разной техники для внедорожных развлечений и умчались на ней в лес. Для кого-то такой досуг — тоже извращение, а для нас — почти сексуальный кайф.

ТЕКСТ: РЕДАКЦИЯ МН, ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТОПОРОВ

BRP OUTLANDER 1000 XT

- **Тип:** квадроцикл
- **Двигатель:** 976 см³, 2-цилиндровый, 4-тактный
- **Мощность:** 82 л. с.
- **Вес:** 339 кг
- **Количество мест:** 2

TINGER

- **Тип:** гусеничный вездеход
- **Двигатель:** 812 см³, 3-цилиндровый, 4-тактный
- **Мощность:** 57 л. с.
- **Вес:** 580 кг
- **Количество мест:** 4 (на воде), 5 (на суше)

СЕРГЕЙ ЗУЕВ

ДМИТРИЙ СИРОТКИН

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

“БАРХАН”

- **Тип:** мотоболотоход
- **Двигатель:** 200 см³, 1-цилиндровый, 2-тактный
- **Мощность:** 16,3 л. с.
- **Вес:** 330 кг
- **Количество мест:** 2

Багги FunCruiser ходит по горизонтали и вертикали

Мужчины и грязь — вечный союз. В детстве мы месим ее сапогами, в юности не раз ударяем в нее лицом, а подкопив денег, покупаем серьезную технику для окончательной победы над бездорожьем. Если ты уже задумывался о такой покупке, ты знаешь, что выбор огромен и можно годами копаться в характеристиках. Но разве так покупают игрушки? Мы поступили иначе: заехали в самый крупный в городе центр по продаже техники для активного отдыха, набрали того, что смотрелось наиболее соблазнительно, и отправились в одно из крупнейших месторождений грязи на Земле.

БАГ БАГГИ

“Это лучший рабочий день в моей жизни”, — пробормотал Серега Зуев, когда к месту тест-драйва стали стягиваться внедорожники с прицепами, на которых блестели вездеходы. Самостоятельно доехать по дорогам общего пользования до нас смог лишь багги FunCruiser FC1100. Он, в отличие от многих других образцов подобной техники, прекрасно чувствует себя на асфальте и без проблем ставится на учет в ГАИ. Минус один — для управления им нужны права тракториста-машиниста. Зато в остальном никаких сложностей: на дороге багги шустр (до 120 км/ч!) и понятен в управлении, а если впереди пробка — можно смело свернуть хоть в кювет, хоть в лес. Как рассказал Эдуард Мымрин из компании FunCruiser, как минимум один из его клиентов ездит на таком на работу. И если путь его пролегает по разбитому асфальту, мы его понимаем: FC1100 просто не замечает ям и выбоин — едешь как по автобану. Но все же путешествовать на большие расстояния на багги нам бы не хотелось — для крейсерской скорости мотор нужно держать на высоких оборотах, а это постоянный рев и опасность перегрева.

У нас перегрев случился и на бездорожье. После того как сначала Рома Воропаев, а потом и Антон Иванов по полчаса наматывали круги по горизонтали и вертикали (FC1100 с его низким центром тяжести, отсутствием свесов и зубастыми шинами залезает почти на отвесные стены), багги зашипел и скрылся в облаке белого пара, в который тут же нырнул вооруженный инструментами Эдуард.

Tinger доказывает, что дело гусениц живет и побеждает

ВЕРХОМ НА ГУСЕНИЦЕ

Пока FunCruiser витал в облаках, на сцену вышла тяжелая артиллерия — помесь танка и мотоцикла под названием Tinger. От военной техники у него — гусеницы, от двухколесной — руль, при повороте которого одна из гусениц блокируется и вездеход резко проворачивается вокруг своей оси.

Очень непривычные ощущения от управления дополняются такой тряской, будто сидишь на огромной стиральной машине в режиме отжима. Особенно сильно досталось Сироткину, который был на заднем сиденье в тот момент, когда Иванов зачем-то свернул на участок, рельефом напоминающий стиральную доску. Если отрезать мат, то из сказанного Дмитрием после поездки останутся два слова: “голова” и “отвалилась”.

Подвески у Tinger просто нет, и комфорт зависит от того, по чему ты сейчас едешь. На мягком болотистом покрытии жизнь в салоне наладилась. Еще лучше стало, когда Tinger поплыл (в воде грунто-

зацепы на гусеницах работают, как лопасти колесного парохода). От такой универсальности уважения к "танку" резко прибавилось.

ЛЕТУЧИЙ ПЛОВЕЦ

Все в нашем тесте встало с ног на голову: танк плавал, а катер поехал по суше. Neoteric Hovertrek 465LC на своей воздушной подушке медленно, но верно двигался по полю, напоминая летающую тарелку и будя своим воем спящих в кустах после "охоты" рыбаков.

Как и у Tinger, у Hovertrek руль от мотоцикла, вот только реакции на его поворот диаметрально противоположные. Если гусеничная техника не допускает ни миллиметра скольжения, то воздушная подушка пребывает в постоянном дрифте, и двигаться прямо на ней не проще, чем после 0,7 водки. Зато ты имеешь возможность не обращать внимания на то, что сейчас под днищем: земля, лед, вода — любое покрытие преодолевается без проблем. Главное, чтобы на пути не было горок, — подъемы Hovertrek 465LC даются, только если пассажиры выйдут и подхватят 219-килограммовый катер за специальные ручки по бокам.

Смотреть на Hovertrek лучше издалека — поток воздуха от мотора Hirth 2703, который чаще применяется на легких самолетах, поднимает с земли облака пыли и мелкого мусора. Если рядом окажется девушка в платье, катер не просто задерет подол, но и легко снимет с нее как верхнюю, так и нижнюю одежду. Впрочем, лучше все же прокатить ее внутри, причем по воде, — подушка вздымает вокруг себя мелкие брызги, из-за чего в солнечный день катер движется в окружении радуг. Романтику разрушают только истошный рев мотора и аскетичное убранство салона.

КВАДРЫ РЕШАЮТ ВСЕ

Сайд-бай-сайд BRP Commander 1000 LTD — особенно после Tinger и "подушки" — воспринимается как лимузин: кожаные сиденья, магнитола с разъемом под iPhone и USB, возможность подключения навигатора (а еще у BRP существуют и 4-местные варианты "Коммандера").

Изнанка "подушки"

Hovertrek 465LC поднимает ветер, брызги и самого себя

Внешне "Коммандер" похож на багги, но едет по сравнению с ним как-то натужно — где FunCruiser с его автомобильным мотором Chery взлетает, там построенный на основе квадроцикла сайд-бай-сайд пусть и быстро, но все же карабкается. И это при том, что BRP мощнее — 85 л. с. против 68 у багги.

Существует два варианта работы 1000 LTD, которые зависят от того, какой стороной ключа зажигания он заведен: если черной — скорость до 70 км/ч и реакции острее, если серой — "максималка" опускается до "безопасного" (читай — детского) режима в 40 км/ч.

И к тому, и к другому режиму работы довольно быстро привыкаешь, и хочется более ярких ощущений. В этом смысле квадроцикл Outlander 1000 XT интереснее хотя бы за счет того, что ты ближе к природе и ландшафту. Хотя сначала каждый из нас относился к Outlander настороженно: Антон, Сергей и Арсений вообще несколько первых минут ездили рывками — газ, выполненный в виде рычажка под большим пальцем, требует привыкания.

Зато потом именно "квадрик" реже всего стоял без дела — наездники на нем менялись местами и наматывали круг за кругом: если спереди ты получаешь острые ощущения от управления, то сзади это уже больше похоже на аттракцион, особенно когда в ходе штурма очередного крутого подъема едва не вылетаешь из седла. Единственный минус — жар, которым буквально пышет эта машина.

УТОП, ЗАСТРЯЛ, СЛОМАЛСЯ

К концу нашего теста только два BRP не утратили способность передвигаться. Багги все еще чинили, в "воздушной подушке" в очередной раз закончился бензин (на суше ее аппетит явно выше обещанных 10–15 л в час и точно превышает возможности двух 22-литровых баков), ну а гусеничный Tinger застрял в камышах, пытаясь спасти терпящий бедствие мотоболотоход "Бархан".

Ты еще ничего не слышал о "Бархане", потому что все время теста сие детище завода им. В.А. Дегтярева пытались вернуть к жизни: после долгого простоя в торговом зале он не хотел заводиться. Когда же его раскочегарили, поступил еще более подло: заплыл на своих шинах низкого давления на середину реки, где заглох и, чтобы от него уже наконец все отстали, слегка притопился. Так началась спасательная операция, постепенно превратившаяся в постановку сказки "Репка".

События развивались так: отправившийся на спасение Tinger успел взять "Бархан" на трос, но застрял сам, а так как добраться до дрейфующего вдали от берега мотоболотохода больше никто не мог, пришлось цеплять

тросами расположенный ближе Tinger и, вытаскивая его, тащить заодно и "Бархан".

Outlander, первым пришедший на помощь, с этим делом не справился: второй трос протянули от Commander, однако и им двоим тащить гусеничный вездеход, который к тому времени успел надорвать одну из своих гусениц, оказалось сложновато. К счастью, как раз к жизни вернулся багги, и его подключение к этому "тянут-потянут" оказалось решающим. Освободив технику из тростниково-водно-болотного плена, мы уселись на привал.

– Моя самая большая боль – "Бархан", – Антон Иванов с досадой посмотрел на трехколесного монстра, вокруг которого наворачивал круги местный рыбак. – Он выглядел как машина из ада, и я очень хотел его оседлать, тем более что и цена у него самая низкая в нашем тесте – $5400...

– Вещь, – поддержал Сироткин.

– Да, говорят, пока у него не было заднего хода и пониженной передачи, он вообще меньше $3100 стоил, – продолжил Антон.

– Сейчас у него нет никакого хода, – подключился Зуев.

– Такие вещи должны ездить, а он долго стоял, – Сироткин решил не давать в обиду "Бархан".

– Для меня трициклы – вообще непонятная категория: уже не два колеса, но еще и не четыре, – поморщился Рома Воропаев.

– На двух ты не поплывешь! – заспорили с ним остальные.

Чтобы дело не дошло до драки, решили голосовать, в результате чего **"БАРХАН" НАБРАЛ 4,2 БАЛЛА ИЗ 10**, а мы перешли к обсуждению **FUNCRUISER**.

Катаем "Баржан" за веревочку

– Я долго ждал, пока багги попадет мне в руки, – начал Сироткин, – но у него то тосол бил струей, то еще что-то... Правда, в итоге это было лучшее, что со мной случилось сегодня. Только руль и тормоза хочется доработать.

– Да, тормозов там почти нет, как и надежности, – согласился Воропаев. – Но все равно, это очень крутая вещь, и $17 700 – нормальная цена, тем более что это топовая версия, а есть более дешевые.

В итоге багги получил **8,2 БАЛЛА** и расколол жюри на две части: тех, кто любит "механику", которой был оборудован испытанный образец, и тех, кто предпочитает "автомат" или "вариатор", как на **BRP COMMANDER.**

– На фоне багги Commander выглядит, как гольфкар, – осудил канадских дизайнеров Сергей Зуев.

– Страшненький, – согласился Иванов. – Но вот вам кое-что пострашнее: $35 196.

– Это полное безумие! – почти хором заныли Сироткин и Воропаев, и дальше обсуждение свелось к двум вопросам: надежности, которую внушает уважаемый в мире этой техники бренд BRP, и цены. **ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА – 6 БАЛЛОВ** и проигрыш братскому **КВАДРОЦИКЛУ OUTLANDER, НАБРАВШЕМУ 7,2 БАЛЛА** и также получившему свою долю критики за неприличную цену – $22 000 (правда, в обоих случаях речь о топовых версиях).

Еще дороже катер на воздушной подушке **NEOTERIC HOVERTREK 465LC** – $48 000, который очень понравился фанату дрифта Воропаеву и был высмеян остальными за аскетичный салон и самую сложную в тесте управляемость, что стоило "подушке" высоких баллов и **ОПУСТИЛО ЕЕ ОЦЕНКУ ДО 4,8**.

– А что скажете про гусеничный Tinger за $20 000? – спросил Иванов.

– Он едет везде, но только пока есть опора на 2 гусеницы. Когда он тормознул на подмятых камышах, одна гусеница тут же вывесилась, а вторая намотала на себя камышей и лопнула, – резюмировал Сироткин.

– Да, а еще если на всем остальном можно просто поехать кататься, то на этом – нет: он проходимый, но комфорта – ноль, – согласился Рома.

Итог: заслуженные **6,4 БАЛЛА ДЛЯ TINGER** и окончательная победа **БАГГИ FUNCRUISER FC1100** в нашем тесте. ■

ЖЮРИ НА ОБОЧИНЕ

www.MensHealth.com.ua МН

ПОКУПАЙ! ТАНЦУЙ! ВЕСЕЛИСЬ!

В СЕВАСТОПОЛЕ
4 - 5 ОКТЯБРЯ

COSMOPOLITAN SHOPPING NIGHT

СКИДКИ,
РАЗВЛЕЧЕНИЯ
И СЮРПРИЗЫ!

НАЧАЛО В 21:00

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СКИДКИ
И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДАРКИ
ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ КАРТ

MasterCard Maestro

НЕ ПРОСПИ
САМОЕ МОДНОЕ
СОБЫТИЕ ОСЕНИ!

SEA MALL

ПР-Т ГЕНЕРАЛА ОСТРЯКОВА, 260

ДЕТАЛИ НА САЙТЕ COSMO.COM.UA

ПЕРВЫЙ ТУР

Одолев в летних номерах МН классик и круизер, выбираем твой первый мотоцикл для путешествий.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

Надеемся, за лето ты успел освоить управление мотоциклом и ни разу с него не свалился.

Сейчас, когда конец мотосезона уже не за горами, настало время совершить одно из самых незабываемых путешествий в твоей жизни. Направление тут особого значения не имеет, ведь все, что тебе нужно, — это ровная трасса, сногсшибательная спутница и выносливый жеребец между ног. Я про мотоцикл, конечно же. И если на классике или круизере дальние путешествия хоть и возможны, но сопряжены с некоторым количеством неудобств, то туристический мотоцикл, или турер, обеспечит тебя и твою подругу вполне приличным комфортом, а в специальных кофрах уместится и твоя смена белья, и ее обширный гардероб. Сразу предупредим: байки этого класса обладают недюжинным весом под 400 кг, и, если ты вместо регулярного поддержания формы предпочитаешь пару литров пива с тарелкой колбасок перед ящиком, лучше не подходи к этим монстрам. По причине серьезного веса туреры не любят и низких скоростей, поэтому лавировать в пробках на них получается только у профи. Да и покупают их обычно только профи, но уже в своей области, — стоимость этих байков сопоставима с ценой приличного азиатского седана.

Honda Gold Wing F6B

Этот, прости за оксюморон, элегантный бегемот является прямым продолжателем знаменитой линейки “голды”, запущенной еще в 1974 году. Скорее всего, ты тоже посмеивался именно над предыдущей моделью GL, сверкающей на улицах города светодиодными шнурами и лампочками, словно новогодняя елка. Гордо восседающий на мотоцикле хозяин — обычно зрелый мужчина в бейсболке вместо шлема — демонстрирует на всю округу собственное дурновкусие: из 6 динамиков очень приличной стереосистемы истошно вопит в лучшем случае замшелый трек Nazareth “Love Hurts”, а в худшем — “О боже, какой мужчина!”.

Но на этот же мотоцикл, переживший рестайлинг, не погнушается сесть ни серьезный бизнесмен, ни эксцентричный артист, ни просто уважающий себя мужчина вроде меня или тебя. Удалив уродующий мотоцикл центральный кофр (тот самый гроб позади пассажира), инженеры Honda превратили Gold Wing в, строго говоря, тяжелый городской круизер. Однако, учитывая приличную вместимость оставшихся боковых кофров, для непродолжительных путешествий этот байк подойдет на все сто. Перекроенное в сторону комфорта водительское сиденье пусть не обеспечивает знаменитой горделивой посадки владельца, зато великолепно показывает себя на дальних маршрутах — будто с дивана встаешь. Кроме кофра, с “голды” убрали и некоторые не самые необходимые функции вроде пульта для настройки радио — в результате уменьшившийся на 28 кг вес (385 против прежних 413 кг!) отлично

играет на руку управляемости. С "голдой" теперь справится не только водитель асфальтоукладчика, но и не забывающий о спортзале студент. Научившись чувствовать габариты, на этом мотоцикле можно даже сунуться в медленную пробку. Тащит же все это великолепие оставшийся неизменным пофыркивающий оппозитник объемом 1823 см³, переплюнуть запас тяги которого пока не удалось ни одному "однокласснику" других марок. Обгоны на трассе даются F6B на раз — вне зависимости от наличия или отсутствия пассажира. Великолепные тормоза, отменно настроенная подвеска, интуитивно понятное управление делают Gold Wing F6B хорошим вариантом для начинающего мототуриста, пока не претендующего на титул "Железная задница" (American Motorcyclist Association присваивает его каждому байкеру, одолевшему 1000 миль за 24 часа или даже меньше). Ах да, за этот турер придется отвалить $28 000, что опять-таки выгодно выделяет его среди выбранных нами моделей.

BMW K1600GTL

Мототехника баварской компании отличается взрывным и необузданным нравом — это ясно по хищному виду почти всех мотоциклов марки. GTL исключением не является, однако эти не очень подходящие для новичка качества распределены в модели по нужным направлениям, и ни с того ни с сего пробудить звериные инстинкты этого довольно мирного мотоцикла у тебя не получится.

Поначалу удивляет, с какой легкостью движется этот 328-килограммовый серо-черный монстр в потоке, — ощущение веса исчезает уже на 5 км/ч. Водительское сиденье настолько комфортно, что было бы уместно в салоне какого-нибудь бизнес-седана BMW. Во всяком случае, дорога протяженностью около 90 км не обернулась для меня ломотой во всем теле. Весьма убедительно звучащая стереосистема не дает скучать на трассе, а в компактные с виду и бездонные внутри кофры влезло столько барахла, что вполне хватило бы и на троих путешественников. Возвращаясь затемно, я был порадован отличным головным светом мотоцикла — по этому параметру и Honda, и тем более H-D заметно проигрывают баварцу.

Количество вспомогательных систем и их настроек в байке таково, что по-хорошему надо перед покупкой потратить несколько дней на изучение мануала. Благодаря этим системам можно превратить мотоцикл и в бокастого дачника, лениво тянущегося в своей полосе, и в бодрого лысоватого гражданина, все еще уверенного в своей потенции и оттого недвусмысленно подмигивающего девушкам. А если ты включишь режим Sport, то байк превратится в 24-летнего любвеобильного красавца. Ты почувствуешь, как он начинает острее реагировать на движения руля, резвиться при пошевеливании ручки газа — короче, реагировать на дорожные неровности и тормозить, как вкопанный. Одним словом, озвереет. Управиться с проснувшимся мотоциклом тебе поможет система Dynamic Traction Control, не дающая оборудованному 1649-кубовым двигателем (158 л. с.) аппарату бешено рвать с места. И на закуску — режим Rain, который поднимает лобовое стекло почти вертикально, чтобы защитить водителя от капель, а система "ловит" мотоцикл на скользком асфальте.

Короче говоря, у баварцев получился прекрасный во всех отношениях туристический мотоцикл. Смущают в нем лишь два момента. Вряд ли новичку понадобится такое количество электронных наворотов, в которых легко запутаться. Ну и цена: $35 000 дороговато даже за BMW.

Harley-Davidson FLHTK Ultra Classic Electra Glide

Честно говоря, зайдя на стоянку, где меня поджидал мотоцикл, я невольно вздрогнул. Три “глаза” темно-синего H-D смотрели на меня не очень-то приветливо, будто читая мои сомнения: как эта дура вообще может ездить на двух колесах? Это был мой первый в жизни опыт езды на турере Harley-Davidson, поэтому я мечтал о том, чтобы байк простил мне некоторую робость. Завел мотор, и мотоцикл начало трясти под моей задницей, как эпилептика. Да, я, конечно же, помнил о легендарной фирменной вибрации H-D — ее обеспечивает особым образом установленный двигатель, — но совсем упал духом: справлюсь ли я с этим психованным локомотивом? Ладно, делать нечего. Погрузил в кофры “гражданскую одежду” и личные вещи — емкости оказались явно маловаты. На двоих их объема хватит впритык, а о сувенирах из путешествия и думать не стоит. Поехали!

Черт возьми, куда все подевалось? Уже на 15 км/ч все вибрации пропали без следа вместе с моими опасениями. При снаряженной массе (то есть со всеми необходимыми для работы мотоцикла жидкостями) в 413 кг рулится “электричка”, как этот мотоцикл называют поклонники, великолепно — закрыв глаза, можно с легкостью представить себя на какой-нибудь 400-кубовой Honda весом в 180 кг. Но в пробках на этом аппарате делать нечего, так как огромный передний обтекатель и боковые кофры делают его по габаритам немногим меньше малолитражного автомобиля. Поэтому я сразу отправился за кольцевую. Тут “электре глайд” самое место: подвеска делает непростые отечественные дороги практически идеальными. Удобно устроившись в широком и мягком седле, лишь изредка ощутишь какую-нибудь особенно въедливую кочку. Несясь, будто на перине, я не сразу заметил мигающий желтый свет светофора и резко оттормозился с 80 км/ч, с ужасом ожидая блокировки переднего колеса и, как следствие, юза 400-килограммовой машины. Но щелкнула АБС, и я благополучно остановился. А вот боковой ветер на открытых участках шоссе обеспечил мне несколько неприятных минут: из-за своих обширных боковин байк оказался к нему довольно восприимчив, и его “сдувало” с траектории.

Но на все недостатки можно закрыть глаза, когда услышишь, как “Харлей” звучит. И дело тут не только в штатной стереосистеме, которая производит очень неплохое впечатление, так что аргументированно раскритиковать ее в пух и прах будет нелегко даже бывалому байкеру-аудиофилу. Гораздо больше нее радует мотор: я несколько раз ловил себя на том, что постоянно поддаю газу без особой надобности, просто чтобы снова услышать этот глубинный рокот, в котором, как ни крути, H-D нет равных. Главное — выехать на прямую и постараться забыть, что ты заплатил за свою персональную “электричку” совершенно безумные $43 500. ■

ЕСЛИ ТЫ УРОНИЛ МОТОЦИКЛ

В ситуации, когда твой обожаемый турер оказался на боку, ничего очень уж страшного нет — если, конечно, это не произошло на скорости 100 км/ч. Однако, если ты не хочешь сделаться посмешищем для окружающих, забудь о том, чтобы лихо поднять почти 400 кг, просто ухватившись за руль. Так что запоминай, как нужно правильно поднимать мотоцикл. Если байк упал на правую сторону, не забудь выдвинуть подножку, на которую ты и опустишь бедолагу. Если же на левую, то попроси кого-нибудь тебя подстраховать, чтобы, не рассчитав усилий, вновь не завалить аппарат, но уже на другой бок.

1 Обязательно заглуши мотор, если байк свалился в заведенном состоянии.

2 Подойди к мотоциклу со стороны сиденья.

3 Сядь на корточки, спиной упершись в сиденье, и крепко ухватись одной рукой за рукоятку руля, а второй — за рамку крепления кофра или заднее крыло.

4 Чтобы поднять мотоцикл, рывком выйди из приседа, упираясь в землю ногами и почти ложась на сиденье мотоцикла.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

PHILIPS CLICK & STYLE

Так уж устроен мужчина, что волосы у него растут везде. А вот чем это "везде" брить и брить ли вообще — вопрос непростой. Даже с обычным бритьем лица все не так просто, если вдуматься. Но только зачем вообще об этом думать, когда в мире полно более важных проблем, при решении которых никак не обойтись без свежих ресурсов твоего молодого и гибкого мозга? Просто реши все бритвенные проблемы одним махом, точнее одним устройством. Универсальный девайс Philips Click & Style 3 в 1 "YS534" — это одновременно и бритва, и стайлер для бороды и усов, и триммер для тела. Насадки сменяются одним движением, полная зарядка аккумулятора на 40 минут работы — всего за один час, а быстрая зарядка так и вообще за 5 минут. Возможность "влажного" бритья с пеной или гелем обеспечит максимальный комфорт даже чувствительной коже, а полная водонепроницаемость бритвы позволяет использовать ее прямо в душе, что избавит тебя от необходимости пылесосить окрестности после каждого бритья. Все чисто и гладко (к тому же без раздражений), а ты уверен в себе и чертовски привлекателен. Цена 999 грн.

- **phIlips.ua**

BOSCH RUNN'N

При покупке пылесоса тебе нужно знать всего три вещи: 1) горизонтальные пылесосы (где у тебя в руке шланг, а корпус с мотором и мешком для сбора пыли едет за тобой) лучше вертикальных (где все собрано внутри громоздкой ручки), так как ими легче чистить разные щели; 2) безмешковые пылесосы с системами типа "циклон" лучше моделей с мешками не только потому, что не нужно покупать эти самые мешки, но и потому что они не теряют мощность всасывания по мере заполнения контейнера; 3) HEPA-фильтры необходимы, так как без них пылесос выпускает в воздух часть пыли, которую сам же и всосал. Один из отвечающих всем этим требованиям пылесосов перед тобой. Цена 2500 грн.

- **bosch-home.com**

SHARP KC-840E B

Влажность воздуха — это не только комфорт, но и польза. Например, нормальная выработка мелатонина, нужного для сна, происходит при относительной влажности в 50–70%. Sharp KC-840E B готов взять под контроль этот показатель и заодно очистить воздух: технология Plasmacluster при помощи положительных и отрицательных ионов деактивирует переносимые по воздуху микроорганизмы (вирусы, бактерии, споры грибков плесени), пыльцу, аллергены и другие вредные примеси (например окись азота, содержащуюся в сигаретном дыме, аммиачный запах домашних животных и неприятные ароматы из кухни и санузла). Цена 5000 грн.

- **sharp.ua**

TOSHIBA RC-18NMFR

С таймером и умением готовить все — от каши на завтрак до супа на обед и плова на ужин — мультиварка просто обязана занять свое место на кухне каждого холостого мужчины. Все, что требуется от тебя, — положить в нее ингредиенты, выбрать режим (например "готовка на пару") и указать время, когда тебе нужна еда. Вероятность вредных бутербродных завтраков снизится критически. Цена 1000 грн.

- **toshiba.com**

ШИК С КРОКОДИЛОМ

Календарный приход осени ознаменовался появлением новой коллекции обуви LACOSTE. Особого внимания заслуживает обновленная линия Premium Sportswear сезона осень-зима 2013. Используя цветовую палитру богатых сезонных оттенков, коллекция обретает поистине роскошный вид. Все самое лучшее, что входит в определение “качество премиум”, было создано с учетом самых высоких требований. Изысканные материалы и детали, используемые при изготовлении обуви LACOSTE, придают коллекции неповторимый шик.

Одним из ключевых мужских силуэтов в этом сезоне стала модель Fairbrooke, которая отображает спортивное наследие LACOSTE. Рельефный брендинг на пятке в виде крокодила и ушко в верхней части создают уникальный дизайн, навеянный повседневным стилем. Светлая резиновая подошва, подкладка и основа из высококачественной натуральной кожи — идеальное сочетание непринужденного стиля и универсальности. Вы сможете выбрать эту модель в черном и темно-коричневом исполнении.

“КОММУНИКАБЕЛЬНЫЙ” ФОТОАППАРАТ

Все фотоаппараты “умеют” фотографировать. А как насчет проверить почту с фотоаппарата? Послушать на фотоаппарате музыку или посмотреть видео? Сделать гифку и выложить ее в Интернет, не подключая фотоаппарат к компьютеру? Все это, а также многое другое (включая съемку 3D-фотографий и HD-видео) может только один фотоаппарат — Samsung GALAXY NX, уникальная камера на ОС Android со сменными объективами и возможностью 3G- и Wi-Fi-подключения. Отныне делиться качественными фотографиями легко, как никогда, — неважно, дома ты или в дороге. Конечно, если у тебя есть Samsung GALAXY NX.

ТОНКО И ГЛАДКО

Бритье — одна из наших мужских необходимостей. Ну, ты в курсе — ухоженный вид, элегантность и гладкая кожа, которая так нравится девушкам. Но у этой гладкости бывает и обратная сторона — раздражение кожи. Ты будешь смеяться, но на первом месте среди причин возникновения повышенной чувствительности кожи идет стресс (61%), а на втором — факторы окружающей среды. Но в любом случае тебе поможет революционная бритвенная система Gillette Fusion ProGlide SilverTouch с самыми тонкими за всю историю Gillette лезвиями. В сочетании с новым гелем для бритья Gillette Fusion ProGlide Sensitive тебя ждет гладкое бритье без побочных эффектов.

MOMODESIGN. КРУТОЙ ВИРАЖ

Часы MOMODESIGN с первого взгляда выдают свой спортивный характер. Яркая разметка, счетчики, как на приборной панели болида, надежные материалы. Они сочетают в себе итальянский характер и швейцарское качество. Стартовав на автомобильном треке, сегодня они готовы покорять небеса и исследовать подводные глубины.

Tempest

История часов MOMODESIGN столь же неординарна, как они сами. Все началось в ранних 60-х годах прошлого столетия, когда молодой любитель автоспорта Джампьеро Моретти придумал новое рулевое колесо — меньше, легче и эргономичнее аналогов. Дебют, а заодно и громкий успех разработки состоялся в 1964 году — пилот Джон Сертис, управляющий своим болидом Ferrari при помощи вышеупомянутого руля, стал чемпионом "Формулы-1". Так Моретти, взяв за основу свою фамилию и название автодрома Монца, старейшего в Италии и самого скоростного в мире, создал собственный бренд Momo. Первым клиентом компании стала Ferrari, установившая рули Momo во всех спорткарах. В 1981 году Моретти открыл дизайнерское бюро MOMODESIGN, выпускающее различные аксессуары, но главное — высокоточные часы для экстремалов.

НА ТРЕКЕ

Историю компании красноречиво рассказывает модель Pilot Pro. Она посвящена пилотам скоростных автомобилей и просто любителям спортивного стиля. Яркая палитра коллекции перекликается с гоночными цветами. Счетчики хронографа напоминают автоприборы. На безеле нанесена отчетливая шкала, по которой удобно засекать секунды. Внутреннее кольцо служит для определения скорости авто — если запустить хронограф при прохождении километрового участка, то центральная секундная стрелка укажет не только время, но и точную скорость. Крупный корпус 46 мм в диаметре изготовлен из стали с черным PVD-покрытием.

Pilot Pro

ПОД ВОДОЙ

Дайверы по достоинству оценят подводные часы Dive Master Automatic, сохраняющие герметичность корпуса на глубине вплоть до километра! Швейцарский автоматический механизм отображает часы, минуты, секунды и дату (у отметки "6"). Часть калибра можно рассмотреть сквозь апертуру на циферблате. Ярко-оранжевые цифры, стрелки и треугольная метка на дайверском безеле гарантируют превосходную читабельность показаний в любых условиях, а надежный ремешок из прочного композитного каучука выдержит даже самые сложные испытания.

Dive Master Automatic

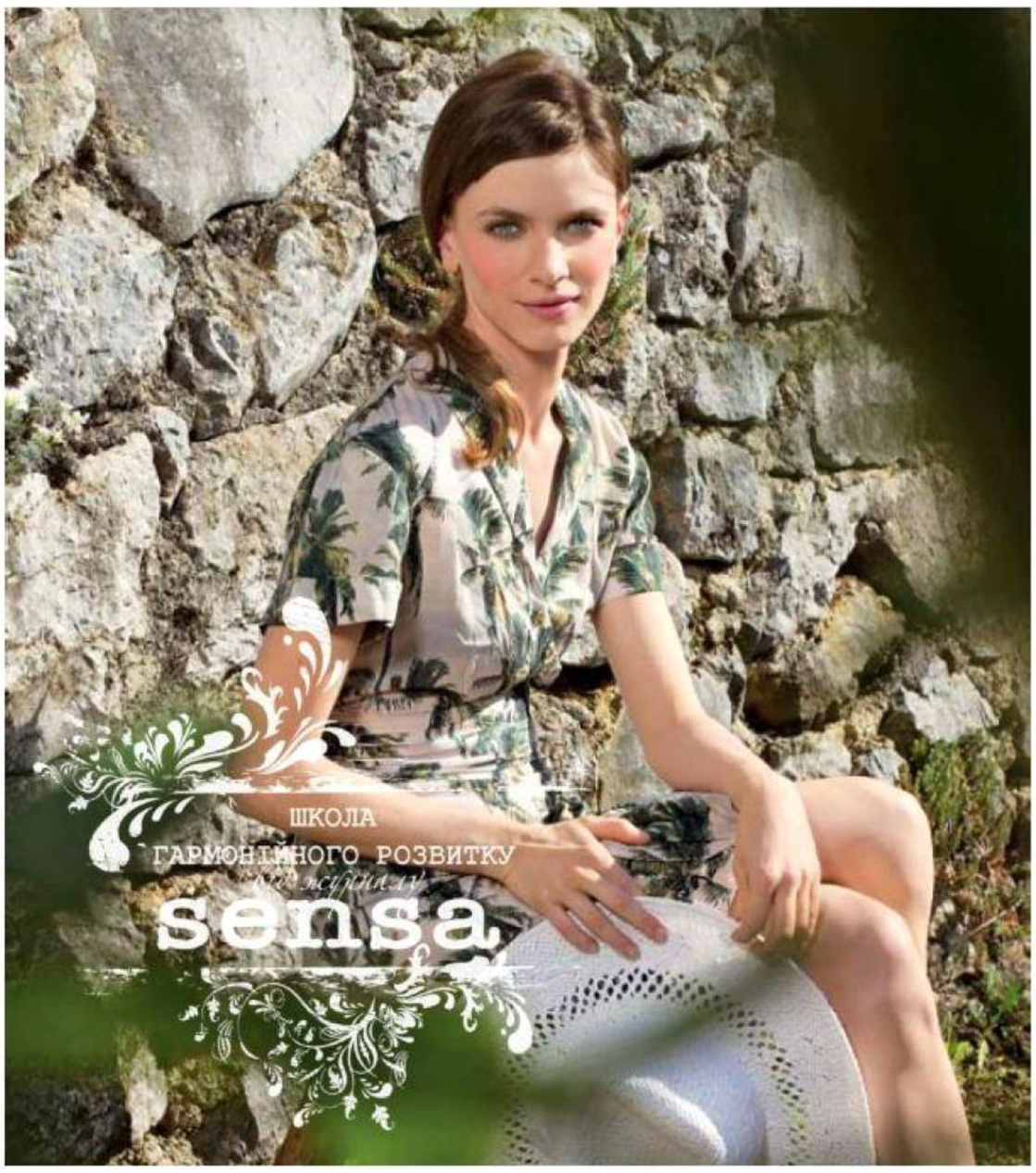
В НЕБЕ

Коллекция Jet Black популярна не только в кругу пилотов сверхзвуковых джетов, но и среди людей, предпочитающих активный образ жизни. Часы выполнены в модной гамме total black с цветными акцентами. Чтобы придать стали нужный оттенок, мастера использовали PVD-покрытие. Часы Jet Black узнаваемы за счет тонкого зубчатого безеля и цветных деталей циферблата. Так, на черном фоне выделяются желтые, красные, синие, зеленые или серые стрелки, цифры, метки и логотип MOMODESIGN. Идеально интегрированный в корпус ремешок очень удобно располагается на запястье.

Jet Black

ПРОКАЧАЙ ПОДРУГУ

Тебе нечем занять свою вторую половину? Хочешь и от подруги отдохнуть, и семью укрепить? Школа гармоничного развития Sensa тебе в помощь! В новом сезоне в программе: тайны обольщения, избавление от запретов (в том числе и постельных), привлечение денег, основы здорового питания и другие нужные в хозяйстве умения и навыки. Как обычно, лекции читают лучшие специалисты. Сезон стартует со 2 октября. Подробности ищи на страницах октябрьского номера Sensa и на сайте sensa.ua.



ГЛАДКИЕ? ВЬЮЩИЕСЯ? УХОЖЕННЫЕ!

Волосы любят уход независимо от длины и степени кучерявости, причем гладкие зачастую уложить сложнее, чем вьющиеся, — у последних "художественный беспорядок" укладывается сам собой. А с гладкими, особенно если они тонкие и ломкие, приходится повозиться. К счастью, есть комплекс продуктов по укладке и фиксации FRIZZ-EASE от британского бренда №1 по уходу за волосами JOHN FRIEDA. Твоя идеальная прическа начинается в душе — активирующие шампунь и кондиционер, проникающие глубоко в структуру волос, вне зависимости от их типа, сделают твою шевелюру невероятно гладкой. В результате прическа имеет салонный вид.

ОБУЙ СЕБЯ

Осень — это не только прекрасная пора, очей очарованье и прочая романтика. Осень — еще и отличный повод обновить свой гардероб, и прежде всего — его обувную составляющую. Сделать это можно с помощью осенне-зимней коллекции обуви от Miraton Fashion Market. Лаковая и гладкая кожа, замша, нубук; подходящая к осеннему настроению цветовая гамма; вечно актуальная классика, обувь в стиле милитари, гранж и вестерн — всегда можно выбрать себе пару по погоде, в зависимости от настроения и обстоятельств. Главное, держи ноги в тепле.

PANAMERA УЖЕ ЗДЕСЬ

Ты не успел купить себе Porsche Panamera 2012 модельного года? Ничего страшного, новое поколение Panamera уже в Украине!

Дебютировав на автосалоне в Шанхае, новые Porsche Panamera не замедлили появиться и у нас. По итогам прошлого года Украина лидирует по объемам продаж Porsche в Центральной и Восточной Европе, и можно с уверенностью сказать, что новинки ожидает не менее радушный прием. Тем более что презентация новых Porsche Panamera прошла в эксклюзивном месте — на вертолетной площадке в центре Киева, из закрытого аэродрома неожиданно превратившейся в "подиум", на котором горячие красавицы Panamera 4S Executive, Panamera Turbo и Panamera Turbo Executive явили гостям свои прелести под вспышки фейерверка. Ну а всего в дилерских центрах поклонников марки ожидает 10 новых модификаций Panamera, включая полноприводные Panamera 4 и Panamera 4S, экономичную Panamera Diesel, суперспортивную Panamera GTS с атмосферным двигателем объемом 4,8 л и первый гибрид класса люкс с возможностью подзарядки от внешней электросети Panamera S E-Hybrid. Тест-драйвы уже идут, не упусти свой шанс!

РЕРЕ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО JEANS...

В сети мультибрендовых магазинов обуви и аксессуаров WALKER можно найти обувь на любой случай — в офис, на прогулку, для важного торжественного мероприятия. Выбирать есть из чего: в WALKER представлены ведущие мировые бренды, среди которых TOMMY HILFIGER, DIESEL, Calvin Klein, ARMANI JEANS, LACOSTE, DKNY, GANT, G-Star RAW, REPLAY. Те, кто следит за модой, должны обратить внимание на осенние модели от британского бренда Pepe Jeans. В его модельном ряду представлена обувь, которая подойдет под все ключевые трендовые образы сезона. Классические броги и массивные дерби украшены неординарными деталями и подкладкой в клетку, что отсылает к популярному сейчас стилю преппи. Кеды выполнены на модернистской по конструкции подошве, с потайными деталями и использованием материалов разных фактур. Элементы с изображением британского флага, контрастные строчки и искусственно состаренные подошвы — эта коллекция специально создана для мужчин, разбирающихся в последних модных тенденциях.

КИЕВ, ЛЕТО, ТРИАТЛОН

25 августа в центре Киева, вопреки всем сложностям и препятствиям, состоялись международные соревнования по триатлону — спринтерская гонка Kiev Triathlon Cup 2013. 205 участников из 8 стран мира в возрасте от 17 до 70 лет, среди которых были и профессионалы, и любители, и даже паралимпийцы, успешно преодолели 25,75 км вплавь, на велосипедах и бегом. Первые места во всех категориях достались украинским спортсменам — будем считать это их подарком стране ко Дню независимости. А инициатору проведения Kiev Triathlon Cup Андрею Онистрату и организатору соревнований "Банк Национальный кредит" пожелаем, чтобы Кубок Киева по триатлону стал доброй традицией.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

adidas: Киев, ул. Прорезная, 16
Baldinini: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Calvin Klein: Киев, магазин WALKER, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 16
DIESEL: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176; ул. Крещатик, 46
G-Star RAW: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Lagerfeld: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
LEVI'S: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
MEXX: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
PAUL & SHARK: Киев, ул. Б. Хмельницкого, 32
Pepe Jeans LONDON: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
TOMMY HILFIGER: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Львов, пл. Мицкевича, 8

Реклама
SAMSUNG ELECTRONICS
Реклама
PHILIPS

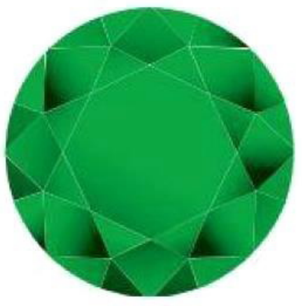
ЯХОНТОВЫЙ ТВОЙ

Ты, возможно, считаешь, что твои ядра — чистый изумруд, но она наверняка не согласна. Ей хочется настоящих драгоценных камней. А ты хоть знаешь, как они выглядят и сколько стоят?

Материал подготовлен при помощи эксперта-геммолога ювелирного бутика Eurotime Елены Стрельниковой.

БРИЛЛИАНТ

- **Цена за карат:** от $6 тыс. до $20 тыс.
- **Самые ценные:** от 1 карата; круглые с классической огранкой (57 граней); идеальной чистоты (без посторонних включений); бесцветные или слегка голубоватые; добытые в Якутии, Израиле или ЮАР.

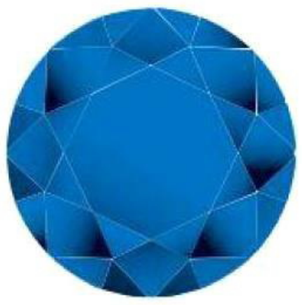


ИЗУМРУД

- **Цена за карат:** от $500 до $6 тыс.
- **Самые ценные:** равномерно распределенного насыщенного темно-зеленого цвета; прозрачные, с небольшим количеством дефектов (трещинок и прожилок) — абсолютно чистых природных изумрудов не бывает; добытые в Колумбии.

РУБИН

- **Цена за карат:** от $190 до $7 тыс.
- **Самые ценные:** насыщенного розового цвета; чистые или с незначительными дефектами в виде редких полосок, точек, включений; добытые в Мьянме.



САПФИР

- **Цена за карат:** от $150 до $5 тыс.
- **Самые ценные:** насыщенного васильково-синего цвета (бывают также оранжевые, желтые, зеленые и розовые сапфиры); круглой огранки; из Кашмира.

АЛЕКСАНДРИТ

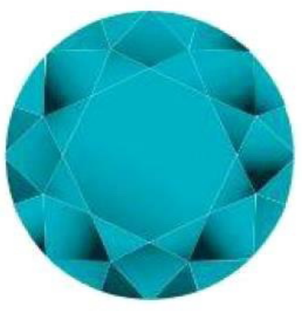
- **Цена за карат:** от $100 до $6 тыс.
- **Самые ценные:** те, что способны менять цвет с сине-зеленого или травянисто-зеленого при дневном свете на розово-малиновый или красно-фиолетовый при вечернем и искусственном — т.н. александритовый эффект; добытые в России.

АМЕТИСТ

- **Цена за карат:** от $40 до $200
- **Самые ценные:** интенсивного, яркого, чистого красно-фиолетового цвета, которые не тускнеют при искусственном освещении (розовые и темно-фиолетовые камни дешевле); добытые на Урале.

АКВАМАРИН

- **Цена за карат:** от $80 до $300
- **Самые ценные:** особого голубовато-зеленого оттенка (чтобы научиться его определять, придется почитать дополнительную литературу или проконсультироваться со специалистом-геммологом); большого размера — от 10 карат.



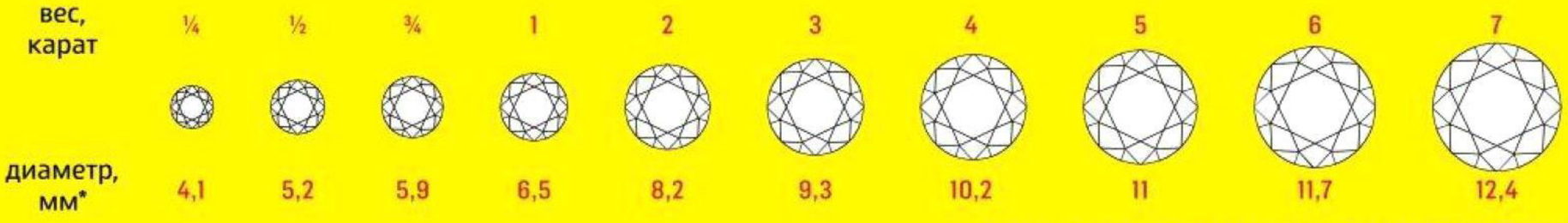
ТОПАЗ

- **Цена за карат:** от $30 до $150
- **Самые ценные:** чистого ярко-голубого цвета, а также полихромные, то есть с участками, окрашенными в разные цвета (топазы также бывают чисто розовыми, желтыми и синими, но такие дешевле).

ТУРМАЛИН

- **Цена за карат:** от $65 до $500
- **Самые ценные:** розового или зеленого цвета, а также особого бирюзового цвета "параиба" (по названию бразильского штата, где они были впервые обнаружены); чистые с минимальным количеством дефектов; размером от 2 карат.

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



*указаны примерные размеры для бриллиантов

eterna

www.eterna.de
ukraine@eterna.de

Київ
GRAND GALLERY,
вул.Хрещатик 27
БОГАТИР
вул.Антоновича (Горького) 38а

Вінниця
ЯГУАР, ТЦ Мегамолл,
вул. 600-річчя 17

Дніпропетровськ
ETERNA, вул.Харківська 4а
DIJON, вул.Леніна 29
LION, вул.Набережна Леніна 27

Донецьк
BUGATTI, ТЦ Белый лебедь,
вул.Артема 143
McGREGOR,
вул.Університетська 56

Запоріжжя
JOOP, пр.Леніна 155

Івано-Франківськ
БІЗНЕС СТИЛЬ
ТЦ Екстім-Престиж,
вул.А.Мельника 2
ЯГУАР
ТЦ Панорама Plaza,
Пн.Бульвар 2а

Кіровоград
ГАЛАНТ,
вул.К.Маркса 32/11

Кременчук
ПІЖОН,
вул.60 років Жовтня 43

Кривий Ріг
FASHION HOUSE,
вул.Димитрова 17

Луцьк
ЯГУАР, ТЦ Луцьк,
Проспект Волі 1

Львів
БІЗНЕС СТИЛЬ,
вул.Театральна 23
ЯГУАР,
вул.Сахарова 44

Одеса
MEN'S BOUTIQUE
вул.Катеринінська 23
MEN'S FASHION
вул.Рішельєвська 21
BOUTIQUE LAROCHE
ТЦ Середньофонтанський
пров.Семафорний 4

Рівне
ЯГУАР, ТЦ Екватор,
вул.Макарова 23

Сімферополь
CREDO-FASHION,
бул.Франка 6в

Тернопіль
ЯГУАР, ТЦ Подоляни
вул.Текстильна 28ч

Харків
ТЕТ-А-ТЕТ,
вул.Пушкінська 36
BUGATTI
ТЦ ДАФІ,
вул.Героїв Праці 9
BEST BIP&TUCKER
ТЦ Караван,
вул.Героїв Праці 7
BUGATTI,
ТЦ Магелан,
Окружна дорога 4а
BEST BIP&TUCKER
ТЦ Французский бульвар,
вул.Акад.Павлова 44б

Хмельницький
БУТІК ПРОСКУРІВСЬКИЙ
вул.Проскурівська 61/1

Чернівці
ЯГУАР, ТЦ Майдан
вул.Червоноармійска 71

Не вимагає прасування, екологічний сертифікат якості. Свісскоттон. Просто найкращий

swisscotton

NON-IRON
ORIGINAL BÜGELFREI
OEKO-TEX STANDARD 100 PLUS

quality for 150 years • feel perfection •
Eterna
Since 1863

CHANEL

BLEU
DE
CHANEL

www.chanel.com